Elogii la adresa cărţii

CHIAR DACĂ ŢI-E FRICĂ... ACŢIONEAZĂ

„Este o lectură obligatorie. Cel mai practic ghid de amplificare a puterii personale pe care l-am citit vreodată. *Chiar dacă ţi-e frică... acţionează* se află pe locul întâi pe lista lecturilor pe care vi le recomand."

- Jordan Paul, coautor al cărţii *Do I Have to Give Up Me to Be Loved by You (Trebuie să reunţ la mine ca să mă iubeşti?)*

„[Este o carte care] care se adresează sufletului curajos al fiecăruia dintre noi, la care acesta răspunde cu un «Da» aşa de clar, încât nu se poate să nu îl auzim."

- GINI KOPECKY, *Redbook*

„Reconfortantă, practică, optimistă... un program de exerciţii de bun simţ pentru minte."

- *The San Diego Union*

„Spre deosebire de majoritatea cărţilor care îşi propun să-l ajute pe cititor să facă faţă problemelor vieţii, Susan Jeffers oferă aici o mulţime de sfaturi care într-adevăr funcţionează. Mai mult de atât, este o plăcere să o citeşti."

- *McCall's*

„Sfaturi înţelepte şi de bun simţ. Utilă pentru încurajarea şi ideile ei."

- *Booklist*

„Unică. Un instrument cu adevărat revoluţionar pentru a trăi fără nicio teamă."

- *The Pilot*

Copyright © 1987, 2007 by Susan Jeffers, PhD
All rights reserved
© 2019 Editura ACT şi Politon pentru prezenta ediţie românească

Editura ACT şi Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România, C.P. 050202.
tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Dana Dobre**
Redactor: **Simona Luncaşu**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Editor: **Maria Nicula**
Coperta: **Marian Iordache**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
JEFFERS, SUSAN
Chiar dacă ţi-e frică... acţionează / Susan Jeffers; trad.: Dana Dobre.-
Bucureşti: ACT şi Politon, 2019 ISBN 978-606-913-453-5
I. Dobre, Dana (trad.)
159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărţi nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine şi tuturor normelor şi principiilor etice şi sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreţi să o transmiteţi mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate şi lipsă de respect faţă de autor şi faţă de toţi cei care au contribuit la crearea acestei cărţi, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtăşiţi cu ceilalţi informaţiile importante, valorile şi lecţiile pe care le-aţi aflat din acest material, într-un mod corect şi

responsabil.

Dr. Susan Jeffers

CHIAR DACĂ ŢI-E FRICĂ... ACŢIONEAZĂ

Traducere din limba engleză de
DANA DOBRE

ACT şi

2019

Dedic această carte amintirii dragi a mamei mele, Jeanne,
şi a tatălui meu, Leon,
pentru minunatele daruri ale vieţii şi iubirii.

O dedic totodată nepreţuitului meu soţ, Mark Shelmerdine,
care îmi aduce atâta dragoste şi bucurie în viaţă.
Sunt cu adevărat binecuvântată.

Cuvânt-înainte
la cea de a 20-a ediţie aniversară

Eu cred în miracole... iar succesul cărţii *Chiar dacă ţi-e frică... acţionează* reprezintă un miracol pentru mine. Atât de multe edituri au refuzat-o la început, încât aproape re- nuntasem să mai încerc să o public. La urma urmei, dacă ai primi o scrisoare de refuz, asa cum am primit eu, în care să se spună: „Lady Di ar putea să pedaleze goală pe străzi, îm- părtind cartea gratis, că tot n-ar citi-o nimeni", n-ai fi tentat să renunti să mai încerci?

Chiar am pus manuscrisul deoparte, într-un sertar, timp de câtiva ani, şi aproape că am uitat de el. Intr-o zi, m-am hotărât să fac ordine în sertar... şi am dat de el... mă astepta. M-am apucat să-l recitesc din scoartă-n scoartă. Nu puteam să scap de senzatia că această carte a mea avea ceva important de spus. De data aceasta mi-am jurat: „Cumva voi găsi o modalitate să scot în lume cartea *Chiar dacă ţi-e frică... acţionează*. Asadar, „cu frică", am mai încercat o dată să găsesc o editură. De data asta, datorită unei hotărâri interioare puternice şi cu ajutorul agentului meu, Dominick Abel, am găsit, în sfârsit, o editură care să-mi publice cartea.

Au trecut douăzeci de ani de când *Chiar dacă*

ţi-e frică... acţionează a fost efectiv publicată. A apărut până acum în peste o sută de tări şi a fost tradusă în mai bine de treizeci
de limbi. Şi numărul traducerilor continuă să crească. Din această creştere se poate trage concluzia că aceste cuvinte scrise cu atât timp în urmă sunt la fel de relevante astăzi pe cât erau şi atunci... dacă nu şi mai mult!

într-o formă sau alta, frica va face întotdeauna parte din viata noastră, a tuturor. Şi asta e valabil pentru oamenii de pretutindeni. Din scrisorile de multumire pe care le primesc din toată lumea, e clar că nu contează cine suntem, nu contează unde trăim, nu contează prin ce trecem în viată, cu totii simtim frica, dar frica nu trebuie să ne oprească să avem o viată bogată şi frumoasă. Putem să ne învingem frica folosind în mod regulat uneltele puternice care se află în aceste pagini.

Vă multumesc celor care ati comunicat cu mine pentru a-mi spune cu generozitate că volumul *Chiar dacă ţi-e frică... acţionează* v-a schimbat mult calitatea vietii. îmi conferă un sentiment special de bucurie şi smerenie să stiu că am influentat viata atâtor oameni.

Iar voi, „începătorii", care deschideti pentru prima oară cartea de fată, aveti încredere în mine când vă spun că frica nu trebuie să vă oprească de la nimic. Şi voi puteti să învă- tati cum să răzbateti prin frică – prin *toate* temerile voastre – cu un sentiment de putere, entuziasm şi iubire. Despre asta e vorba în cartea de fată.

După cum veti descoperi, conceptele şi

uneltele pe care sunteti pe cale să le învătati sunt menite să fie folosite toată viata. învătati-le bine. Şi de fiecare dată când o nouă provocare vă apare în viată, n-aveti decât să accesati „cutia cu unelte” şi să treceti de la cea mai slabă, la cea mai puternică latură a voastră. Făcând asta, veti fi, categoric, uimiti de incredibila putere pe care o aveti înlăuntru: puterea de a iubi,

puterea de a reuşi, puterea de a ajuta lumea în felul vostru special. Călătoria spre a deveni cât puteti voi de buni este captivantă şi plină de satisfactii, iar eu sunt fericită să vă în- sotesc pe parcursul acestor primi pasi importanti.

De la inimă, la inimă,
Susan Jeffers

CUPRINS

Cuvânt-înainte la cea de a 20-a editie aniversară 5

Introducere. DESCHIDEREA UŞII 9

1. DE CE ŢI-E FRICA... ŞI DIN CE CAUZA? 17
2. NU POŢI ŞA FACI FRICA ASŢA ŞA DIŞPARA? 29
3. DE LA DURERE LA PUŢERE 43
4. FIE CA O VREI ŞAU NU... E A ŢA 61
5. POLLYANNA E DIN NOU PE VAL 85
6. CAND „EI” NU VOR SA ŢE DEZVOLŢI 10 5
7. CUM SA IEI O DECIZIE ÎN URMA CAREIA N-AI CUM ŞA PIERZI 12 9
8. CAŢ DE COMPLEŢA ESŢE „VIAŢA ŢA COMPLEŢA” 15 5
9. DOAR DA DIN CAP – SPUNE „DA” 17 3
10. SA ALEGI IUBIREA ŞI ÎNCREDEREA 19 1
11. UMPLEREA GOLULUI INTERIOR 21 3
12. E DESŢUL ŢIMP 23 0

BIBLIOGRAFIE

Multumiri

Despre autor

DESCHIDEREA UŞII

ie de ce ţi-e frică?

Ţi-e frică...
să vorbeşti în public
să îţi impui punctul de vedere
să iei decizii
de intimitate
de schimbarea locului de muncă
singurătate
de bătrâneţe
de şofat
de pierderea unei persoane iubite
să pui capăt unei relaţii?

Ai vreuna dintre aceste frici? Le ai pe toate? Poate că ai putea să mai adaugi câteva pe listă. Nu contează... nu esti singurul. Frica pare să fie o epidemie în societatea noastră. Ne e frică de începuturi; ne e frică de sfârsituri. Ne e frică de schimbare; ne e frică să nu „rămânem blocati". Ne e frică de succes; ne e frică de esec. Ne e frică să trăim; ne e frică să murim.

Oricare ti-ar fi frica, această carte îti va oferi revelatii şi unelte cu care să-ti îmbunătătesti semnificativ capacitatea de a face fată oricărei

situatii. Vei trece dintr-un loc al durerii, paralizării şi depresiei (sentimente care însoţesc adesea frica), într-unul al puterii, energiei şi entuziasmului.

Vei fi, poate, surprins şi încurajat să afli că, desi incapacitatea de a-ti învinge frica poate să pară o problemă psihologică şi să o simti ca atare, în cele mai multe cazuri nu este. Eu cred că este în principal o problemă de educatie şi că, prin reeducarea gândirii, vei putea să accepti că frica e un simplu fapt al vietii, nu o barieră în calea succesului. (Asta ar trebui să fie o usurare pentru voi toti cei care vă întrebati: „Ce e-n neregulă cu mine?”)

Convingerea mea că poti depăsi frica prin reeducare provine din propria experientă. Când eram mai tânără, eram întotdeauna coplesită de frică, asa că nu e surprinzător că ani de zile m-am agătat de multe aspecte din viata mea care clar nu erau potrivite pentru mine.

O parte din problemă o constituia mica voce din mintea mea care-mi tot spunea: „AI FACE BINE SĂ NU-ŢI SCHIMBI SITUAŢIA. NU MAI EXISŢA NIMIC PENŢRU ŢINE. N-AI SA REUŞEŞŢI DE UNA SINGURA.” Ştii despre ce vorbesc – vocea care îti tot reaminteste: „NU RISCA! S-AR PUŢEA SA FACI O GREŞEALĂ. MAMA, CE RAU O SA-ŢI PARĂ!”

Frica mea nu părea să slăbească şi n-aveam nicio clipă de liniste. Nici măcar doctoratul în psihologie nu părea să mă ajute prea mult. Şi-apoi, într-o zi, pe când mă îmbrăcam să merg la muncă,

s-a întâmplat să mă uit în oglindă şi să dau peste o priveliste binecunoscută – ochi rosii şi umflati din cauza lacrimilor de autocompătimire. Dintr-odată, furia a erupt în mine şi am început să tip la propria reflexie: „AJUNGE... AJUNGE... AJUNGE!" Am tipat până am rămas fără energie (şi fără voce).

Când m-am oprit, am simtit o senzaţie ciudată şi minunată de uşurare şi calm, cum nu mai simtisem niciodată. Fără să-mi dau seama atunci, intrasem în contact cu o parte foarte puternică din mine însămi, despre care nici măcar nu stiusem că există cu o clipă mai devreme. M-am mai uitat o dată lung în oglindă şi am zâmbit, dând din cap în semn de „DA". Vechea voce familiară a nenorocirii şi mâhnirii fusese amutită, cel putin temporar, şi o nouă voce s-a făcut auzită – una care vorbea despre putere, iubire, bucurie şi tot ce e bun. în acel moment, am stiut că nu voi lăsa frica să mă acapareze. Că voi găsi o cale să scap de negativismul care predomina în viata mea. Şi asa a început odiseea mea.

Un înţelept din vechime a spus odată: „Când învătăcelul e pregătit, va apărea şi învătătorul". învătăcelul era pregătit, iar învătătorii apăreau peste tot. Am început să citesc, să particip la workshopuri şi să vorbesc cu toti oamenii dispusi să mă bage în seamă. Urmând cu sârguintă fiecare sugestie şi exemplu, m-am *dezvăţat* de gândirea care mă tinuse prizoniera propriei insecurităti. Am început să văd lumea ca pe un loc mai putin amenintător şi mai plin de bucurie. Am început să mă văd pe mine ca pe o persoană care are un

scop; şi am aflat pentru prima oară în viată ce înseamnă iubirea.

în acest punct, am început să observ că multi altii se luptau cu aceleasi bariere pe care eu învătasem, în sfârsit, să le dau la o parte – principala barieră fiind frica. Cum puteam să-i ajut? Dându-mi seama că procesele care-mi transformaseră viata tineau de educatie, în esentă, am fost convinsă că aceleasi tehnici pe care le folosisem eu puteau fi învătate de oricine, indiferent de vârstă, de sex sau de mediul de provenientă. Am putut să-mi testez teoria în lumea reală, tinând un curs la The New School for Social Research, în New York City. Numit „Chiar dacă ţi-e frică... acţionează", cursul era descris astfel:

> De câte ori riscăm şi intrăm pe un teritoriu nefamiliar sau ne afirmăm în lume într-un mod nou, simtim frică. Adesea, această frică ne opreste să avansăm în viată. Iată care este secretul: CHIAR DACA TI-E FRICA, ACŢIONEAZĂ. împreună vom analiza acele bariere care ne opresc să ne trăim viata cum am vrea. Atât de multi dintre noi evită să dea piept cu problemele vietii, alegând calea cea mai comodă. Prin lecturi, discutii la curs şi exercitii interesante, vom învăta să ne identificăm scuzele pentru care „rămânem blocati" şi să ne dezvoltăm tehnici prin care să preluăm controlul asupra propriei vieti.
>
> Experimentul meu, constând în scoaterea

conceptului de frică din domeniul terapiei psihologice şi aducerea lui în domeniul educatiei, a avut un mare succes. Cursantii mei au fost uimiti de modul în care schimbarea gândirii le-a schimbat şi viata ca prin farmec. Conceptele au functionat şi pentru ei, cum au functionat şi pentru mine. Şi, în mod deloc surprinzător, cursantii mi-au devenit şi profesori. Mi-au reconfirmat şi au contribuit la fondul meu de cunostinte, când le-am ascultat cu atentie experientele de viată.

Aceia dintre voi care cititi această carte ati recunoscut deja că, indiferent unde vă aflati acum în viată, acesta nu este chiar locul în care ati vrea să fiti. Ceva trebuie schimbat, şi până acum n-ati putut să faceti pasii spre schimbare. Nu contează în ce situatii vă aflati, sunteti gata să preluati controlul asupra propriei vieti.

Nu vă promit că schimbarea este uşoară. E nevoie de curaj să-ti modelezi viata aşa cum ai vrea să fie. Există tot felul de obstacole reale şi imaginare care vă stau în cale. Acestea nu trebuie să vă slăbească hotărârea. În timpul călătoriei voastre prin cartea de fată, vă veti familiariza cu multe concepte, exercitii şi cu alte mecanisme care vă vor ajuta să descâlciti complexitatea temerii... ajutându-vă astfel să-i faceti fată.

Veti învăta:

- că este imposibil să faceti o greseală sau să luati o decizie gresită
- să renunţaţi la programarea negativă

că este imposibil să fti înselati

cum să spuneti „da” tuturor situatiilor din viată

cum să vă cresteti nivelul respectului de sine

cum să deveniti mai hotărâti

cum să vă conectati la energia din interior

cum să dati nastere la mai multă iubire, încredere şi satisfactie

cum să faceti fată rezistentei din partea oamenilor importanti din viata voastră când preluati controlul asupra propriei vieti

cum să simtiti mai multă bucurie

cum să vă faceti visurile să devină realitate

cum să vă percepeti ca având un scop şi un rost

Pe măsură ce citeşti, subliniază acele secţiuni din carte care „îti vorbesc”, astfel încât mai târziu să poţi să găseşti pasajele esentiale care să te ajute să înfrunti situatiile noi ale vietii. E nevoie de multă fortă interioară ca să înglobezi concepte noi în comportament, asa că dedică-te efectuării de exercitii. Gradul de progres resimtit va depinde de cât de mult esti dispus să participi în mod activ. De asemenea, cu cât te implici mai mult, cu atât mai mult te vei distra. Vei fi uimit şi multumit de satisfactia pe care o vei simti odată cu fiecare mic pas înainte.

Nu contează gradul de nesigurantă pe care îl simti, o parte din tine stie că înlăuntru ai multe „chestii” grozave, care abia asteaptă să iasă la

lumină, iar ACUM este momentul perfect să deschizi usa către puterea şi iubirea dinlăuntrul tău.

DE CE ŢI-E FRICĂ...
ŞI DIN CE CAUZĂ?

Sunt pe cale să predau un alt curs despre teamă. Clasa e goală. Astept să apară noul grup de cursanti. Nervozitatea legată de predarea acestor cursuri mi-a dispărut de mult. Nu numai că l-am predat de multe ori, dar îmi cunosc deja cursantii, dinainte să-i fi întâlnit. Şi ei sunt la fel ca noi toti: cu totii încearcă să facă fată cât mai bine şi cu toţii sunt nesiguri dacă sunt destul de buni pentru asta. De fiecare dată e la fel.

Pot să simt tensiunea, în timp ce cursantii intră în sală. Şe asază cât mai departe posibil unul de celălalt, până când locurile dintre ei trebuie ocupate din lipsă de spatiu. Nu vorbesc unii cu altii, dar stau jos nelinistiti, în asteptare. Ii iubesc pentru curajul de a recunoaste că viata lor nu merge asa cum ar vrea ei să meargă. Iar prezenta la curs înseamnă că sunt gata să facă ceva în privinta asta.

Incep prin a face ocolul sălii, cerându-i fiecărui cursant să ne spună nouă, celorlalti, cu ce-i este dificil să se confrunte în viată. Povestile lor se derulează.

Don vrea să-şi schimbe cariera de paisprezece

ani şi să-şi urmeze visul de a deveni artist.

Mary Alice e o actriță care vrea să descopere de ce găseste tot felul de scuze ca să nu participe la auditii.

Şarah vrea să încheie o căsătorie care durează de cincisprezece ani.

Teddy vrea să-şi depăşească teama de îmbătrânire. N-are decât treizeci şi doi de ani.

Jean e o femeie în vârstă care vrea să-şi înfrunte medicul; se poartă cu ea de parcă ar fi copil şi nu-i dă niciodată răspunsuri clare.

Patti vrea să-şi extindă afacerea, dar nu poate face saltul necesar spre următorul pas.

Rebecca vrea să-i spună soţului ei care sunt aspectele care o deranjează.

Kevin vrea să-şi depăsească teama de refuz, care-i creează dificultăti în a-i cere o întâlnire unei femei.

Laurie vrea să stie de ce e nefericită, de vreme ce are tot ce şi-ar putea dori cineva în viată.

Richard e la pensie şi se simte inutil. Se teme că viata lui s-a sfârsit.

Şi tot asa, până când îsi spun cu totii povestea.

Sunt fascinată de ce se întâmplă în timpul povestirilor. Pe măsură ce fiecare persoană îsi relatează din inimă povestea, întreaga atmosferă începe să se schimbe. Tensiunea se stinge repede şi pe fata tuturor se citeste usurarea.

Mai întâi, cursantii încep să-şi dea seama că ei nu sunt singurii oameni de pe lume cărora le e frică. Apoi, încep să vadă cât de atractivi devin oamenii când se deschid şi îsi împărtăsesc simtămintele. Cu mult înainte ca ultima persoană să fi vorbit, o senzatie de căldură şi camaraderie străbate sala. Nu mai sunt niste străini.

Desi mediile de provenientă şi situatiile în care se află cursantii sunt foarte diferite, nu trece mult până când straturile de suprafată ale povestilor lor dispar, deschizându-le

tuturor calea de a interactiona la un nivel foarte uman. Numitorul comun îl reprezintă faptul că frica îi opreşte să-şi trăiască viata aşa cum şi-ar dori.

Scenariul de mai sus se repetă la fiecare curs despre frică pe care îl predau. În acest moment s-ar putea să te întrebi cum de poate un singur curs să cuprindă diversitatea tuturor temerilor comunicate de către cursanti – nevoile lor par atât de diverse. Este adevărat. Par diverse până când săpăm un pic mai adânc şi observăm cauza de dedesubt a temerilor lor – şi ale tuturor celorlalti.

Frica poate fi defalcată pe trei niveluri. Primul nivel îl reprezintă povestea de suprafată, asa cum sunt povestile descrise mai devreme. Acest nivel al temerii poate fi îm- părtit în două tipuri: cele care se „întâmplă pur şi simplu" şi cele care necesită o anume actiune. Iată o listă partială de temeri de nivel 1 împărtite în aceste două tipuri:

TEMERI DE NIVEL 1

Temeri care se „întâmplă pur şi simplu"
Bătrânetea
Invaliditatea
Pensionarea
Singurătatea
Plecarea copiilor de acasă
Dezastrele naturale
Pierderea sigurantei financiare Schimbarea
Moartea
Războiul

Temeri care necesită o anume acţiune
Reluarea studiilor
Luarea deciziilor
Schimbarea carierei
Legarea de prietenii
încheierea sau începerea unei relatii
Vizita la medic
Impunerea punctului de vedere
Slăbitul
Participarea la interviuri

Temeri care se „întâmplă pur şi simplu"	*Temeri care necesită o anume acţiune*
Boala	Sofatul
Pierderea unei persoane dragi	Vorbitul în public
Accidentele	Comiterea unei greseli
Violul	Intimitatea

S-ar putea să mai ai şi tu câteva de adăugat pe listă. După cum am lăsat să se înteleagă mai devreme, n-ai fi singurul din lume dacă ai recunoaste că ai „unele dintre aceste temeri" sau „pe toate". Există şi un motiv pentru asta. Una dintre calităţile subtile ale temerii este tendinta acesteia de a se răspândi în multe sectoare ale vietii. De exemplu, dacă ti-e frică să-ti faci prieteni noi, e logic, asadar, că s-ar putea să-ti fie frică şi să mergi la petreceri, să ai relatii intime, să aplici pentru un loc de muncă şi asa mai departe.

Asta este mai evident când afli care este cel de-al doilea strat de frică, care arată diferit de cel de nivel 1. Temerile de nivel 2 nu sunt legate de situatii; acestea implică egoul.

TEMERI DE NIVEL 2

Refuz	Să fii înşelat
Succesul	Să fii neajutorat
Esecul	Dezaprobarea
Vulnerabilitat	Pierderea imaginii

Temerile de nivel 2 au legătură mai mult cu *stări de spirit* decât cu situatii exterioare. Acestea îti reflectă constiinta de sine şi capacitatea de a face

fată lumii exterioare. Asta explică de ce se generalizează frica. Dacă ti-e frică să nu fii refuzat, asta îti va afecta aproape fiecare zonă a vieţii – prietenii, relaţiile intime, interviurile pentru un loc de muncă Şi asa mai departe. Respingerea e respingere, nu contează în ce zonă se manifestă. Asa că începi să te protejezi şi, drept rezultat, te limitezi mult. începi să te închizi în tine şi să blochezi lumea din jurul tău. Mai citeste o dată lista cu temerile de nivel 2, şi vei vedea că oricare dintre acestea poate să-ti influenteze grav multe sectoare ale vietii.

Nivelul 3 ajunge la esenta problemei: cea mai mare frică dintre toate – cea care te tine blocat cu adevărat. Esti pregătit?

TEAMA DE NIVEL 3

NU POT SĂ FAC FAŢĂ!

„Asta-i tot? Asta-i marea scofală?" s-ar putea să întrebi. Ştiu că esti dezamăgit şi că îti doreai ceva mult mai dramatic. Dar iată care este adevărul:

LA BAZA FIECĂREIA DINTRE TEMERILE TALE SE AFLĂ TEAMA CĂ NU VEI FACE FAŢĂ TUTUROR PROVOCĂRILOR VIEŢII.

Hai să verificăm! Temerile de nivel 1 se traduc prin:

Nu pot să fac fată bolii.

Nu pot să fac fată unei greseli.

Nu pot să fac fată pierderii locului de

muncă.

Nu pot să fac îmbătrânirii.

Nu pot să fac fată singurătătii.

Nu pot să fac fată unei situatii în care mă fac de râs.

Nu pot să fac fată situaţiei în care nu obtin un loc de muncă.

Nu pot să fac fată să-l pierd/s-o pierd.

Nu pot să fac fată situatiei de a-mi pierde banii etc.

Temerile de nivel 2 se traduc prin:

Nu pot să fac fată responsabilitătilor care vin odată cu succesul

Nu pot să fac fată esecului

Nu pot să fac fată refuzului etc.

Asadar teama de nivel 3 este aceea că pur şi simplu „Nu pot să fac fată!”

Adevărul e că:

DACĂ AI ŞTI CĂ POŢI SĂ FACI FAŢĂ LA ORICE ÎŢI APARE ÎN CALE, DE CE AR PUTEA SĂ-ŢI MAI FIE FRICĂ?

Răspunsul este: **DE NIMIC!**

Ştiu că, probabil, încă nu sari în sus de bucurie, dar crede-mă când rti spun că ti-am dat o veste foarte importantă. Ceea ce tocmai ti-am spus înseamnă că poti să faci fată tuturor temerilor,

fără să fie nevoie să controlezi nimic din lumea exterioară. Asta ar trebui să fie o imensă usurare. Nu mai trebuie să controlezi ce face partenerul tău de viată, ce fac prietenii tăi, ce fac copiii tăi sau ce face seful. Nu trebuie să controlezi ce se întâmplă la interviu, ce se întâmplă la locul de muncă, ce se întâmplă în noua ta carieră, ce se întâmplă cu banii tăi sau ce se întâmplă la bursa de valori.

CA SĂ-ŢI DIMINUEZI TEMERILE, NU TREBUIE DECÂT SĂ-ŢI CREŞTI MAI MULT ÎNCREDEREA ÎN PROPRIA CAPACITATE DE A FACE FAŢĂ LA ORICE ÎŢI APARE ÎN CALE.

Insist asupra acestei probleme fiindcă este nespus de importantă. Din această clipă, de câte ori ti-e frică, amin- teste-ti că e din cauză că nu ai destulă încredere în tine. Continuă apoi prin a folosi una sau mai multe unelte prezente în această carte, pentru a-ti construi încrederea în tine. Ţi s-a arătat clar ce ai de făcut. N-ai niciun motiv să te simti confuz. Am fost rugată adesea să explic de ce avem atât de putină încredere în noi însine. Nu prea stiu răspunsul la această întrebare. Ştiu că unele tipuri de frică sunt instinctive şi sănătoase şi ne păstrează vigilenti fată de necazuri. Restul – cele care ne frânează dezvoltarea personală – sunt inadecvate şi distructive şi pot fi puse, probabil, pe seama educatiei.

N-am auzit în viata mea o mamă care să-i spună copilului când pleacă la scoală: „Să risti

mult astăzi, dragul mamei". Mult mai probabil, o să-i transmită ceva de genul: „Să ai grijă, dragul mamei". Acest „să ai grijă" are un dublu mesaj: „Lumea e foarte periculoasă"... *şi...* „tu nu vei putea să-i faci fată". Bineînteles că ceea ce spune, de fapt, mama este: „Dacă ti se întâmplă ceva, *eu* n-as putea să fac fată". Vezi tu, ea nu face decât să îsi transfere lipsa de încredere în *propria* abilitate de a se ocupa de ceea ce îi apare în cale. îmi amintesc cum îmi doream cu disperare să am o bicicletă precum şi refuzul mamei de a-mi cumpăra una. Răspunsul la cererea mea disperată era mereu acelasi: „Ţe iubesc prea mult. Nu vreau să ti se întâmple ceva". Iată ce întelegeam eu din asta: „Nu esti suficient de competentă să te descurci cu o bicicletă". Acum, că am crescut şi am devenit mai înţeleaptă, îmi dau seama că ea spunea, de fapt: „Dacă ti se întâmplă ceva, eu voi fi terminată".

Mama mea excesiv de protectoare se afla odată la terapie intensivă, după o operatie gravă, cu tuburi în nas şi gât. Când mi s-a spus că e timpul să plec, i-am soptit la ureche – fără să stiu dacă mă aude – că o iubesc şi că o să mă întorc mai târziu. Pe când mă îndreptam spre usă, am auzit o soaptă slabă în spatele meu. Ghici ce spunea? „Ai grijă!" Chiar şi în ameteala provocată de anestezie, ea tot mă avertiza cu privire la nenorociri. Ştiu că atitudinea ei e reprezentativă pentru un procent urias de mame. Având în vedere cu câte îndemnuri de „ai grijă" ne-au bombardat părintii, e de mirare că mai reusim să iesim din

casă!

în afară de conexiunile acestea ce par evidente, cauza temerilor noastre se găseste, probabil, altundeva. Dar chiar contează de unde vine această îndoială de sine? Eu cred că nu. Abordarea mea nu constă în analiza cauzelor şi motivelor aflate în zonele mentale cu probleme. Adesea, e imposibil să-ti dai seama care sunt, de fapt, cauzele modelelor negative, şi chiar dacă le-am cunoaste, această stiintă nu le-ar schimba în mod obligatoriu. Eu cred că dacă ceva te deranjează, începe chiar de acolo şi întreprinde actiunile necesare pentru schimbare.

în cazul de fată, stii că nu-ti place că lipsa de încredere în tine te opreste să obtii ce vrei de la viată. Cunoasterea acestui fapt creează o focalizare clară, as zice chiar de precizia unui laser, asupra a ceea ce trebuie schimbat. Nu trebuie să-ti irosesti energia întrebându-te de ce. Nu contează. Contează doar să începi să-ti dezvolti încrederea în tine, până ajungi în punctul în care vei fi capabil să spui:

ORICE MI S-AR ÎNTÂMPLA, ÎN ORICE SITUAŢIE, POT SĂ FAC FAŢĂ!

Parcă-l aud pe Toma Necredinciosul spunând: „Ei, haide-acum, cum faci fată paraliziei, morţii unui copil sau cancerului?" îţi înţeleg scepticismul. Aminteste-ţi că am fost Şi eu odată Toma Necredinciosul. Asadar citeste în continuare şi lasă cartea să ti se dezvăluie. Dă-ti o sansă folosind uneltele pe care şi le furnizează aceasta. Făcând asta, vei constata că te apropii din ce în ce

mai mult de un nivel de încredere în tine atât de înalt, încât vei ajunge să îti dai seama că poti să faci fată *oricăror* situatii ti-ar apărea în cale. Să nu-ti scoti niciodată din minte aceste patru cuvinte – probabil cele mai importante cuvinte pe care le vei auzi vreodată:

POT SĂ FAC FAŢĂ!

2

NU POȚI SĂ FACI FRICA ASTA SĂ DISPARĂ?

Janet încă aşteaptă ca frica să dispară. întotdeauna planificase să se întoarcă la colegiu după ce copiii aveau să meargă la scoală, dar acum îsi dă seama că au trecut patru ani de când cel mai mic a intrat în clasa întâi. De atunci au apărut scuze noi: „Vreau să fiu acasă când se întorc copiii de la scoală”; „Chiar n-avem banii necesari”; „Sotul meu se va simti neglijat”.

Desi e adevărat că trebuie rezolvate unele probleme logistice, nu acesta este motivul pentru care ezită. De fapt, sotul ei e dispus s-o ajute din toată inima. îl preocupă neli- nistea ei şi o încurajează adesea să-şi îndeplinească visul de-o viată de a deveni designer vestimentar.

De câte ori Janet se gândeste să sune la colegiul local şi să programeze un interviu, ceva o opreste. „O să sun când n-o să mai fiu atât de înspăimântată”; „O să sun când o să mă simt un pic mai bine în pielea mea”. Probabil că Janet are de asteptat foarte mult timp.

Problema e că gândirea ei e confuză. Logica pe care o foloseste o programează automat să esueze. Nu va trece niciodată de bariera temerii, dacă nu-şi constientizează gândirea defectuoasă; Janet pur şi simplu nu „vede” un lucru care este evident pentru cei care actionează.

Nici eu n-am văzut până n-am fost nevoită. înainte să divortez de primul sot, eram mai

degrabă un copil, care îi permitea să preia aspectele practice ale vietii mele. După divort, a trebuit să încep să fac totul singură. Chestii mărunte, precum repararea aspiratorului fără ajutor, mi-au adus satisfactii enorme. Prima seară în care am avut invitati la cină a însemnat un salt urias. Ziua în care am rezervat bilete pentru prima mea excursie neînsotită de un bărbat a fost o zi de sărbătoare. Pe măsură ce am început să *fac* totul singură, am început să simt dezvoltându-se gustul delicios al încrederii în sine. Nu era totul comod – de fapt, multe erau incomode. M-am simtit ca un copil care învată să meargă şi cade întruna. Dar, cu fiecare pas, m-am simtit un pic mai sigură pe capacitatea mea de a mă descurca în viată. Pe măsură ce-mi crestea încrederea, as- teptam ca frica să dispară. însă, de fiecare dată când mă aventuram pe un teritoriu nou, eram înspăimântată şi nesigură pe mine. „Păi, continuă să ieşi în lume", mi-am spus. *„Până Ia urmă* frica va dispărea." N-a dispărut niciodată! într-o zi, mi s-a aprins un beculet în minte, când mi-am dat seama de următorul „adevăr":

ADEVĂRUL NR. 1
FRICA NU DISPARE NICIODATĂ,
ATÂT TIMP CÂT CONTINUI SĂ MĂ DEZVOLT.

Cât timp continui să ies în lume, să-mi dezvolt aptitudinile, să-mi asum riscuri noi pentru a-mi îndeplini visurile, o să simt frica. Ce mai revelatie! La fel ca Janet şi la fel ca multi dintre voi, cei care cititi aceste rânduri, am crescut astep- tând ca frica să dispară, înainte să-mi asum riscuri. „Când

n-o să-mi mai fie frică... atunci!" O mare parte din viata mea am jucat jocul VOî FACE... ATUNCI CÂND. Şi n-a mers niciodată.

Şi, încă o dată, probabil că nu sari în sus de bucurie. Şunt constientă că această revelatie nu e chiar cea pe care

îţi doreai s-o auzi. Dacă esti precum cursantii mei, sperai ca vorbele mele înţelepte să-ţi facă temerile să dispară în mod miraculos. îmi pare rău să-ti spun că nu asa merge treaba. Pe de altă parte, în loc să te gândesti la asta ca la o dezamăgire, priveste-o ca pe o usurare, căci nu va mai trebui să muncesti din greu ca să scapi de frică. Nu va dispărea! Nu te îngrijora. Relatia ta cu frica se va schimba esential, pe măsură ce îti dezvolti încrederea în sine prin exercitiile sugerate de-aici înainte.

Nu mult după ce am descoperit Adevărul nr. 1, am făcut o altă descoperire importantă, care a contribuit enorm la dezvoltarea mea:

ADEVĂRUL NR. 2
SINGURA MODALITATE DE A SCĂPA DE FRICA DE A FACE CEVA
ESTE SĂ FAC LUCRUL RESPECTIV.

Desi pare să contrazică Adevărul nr. 1, nu o face. Frica de *anumite* situatii a dispărut când, în sfârsit, m-am confruntat cu ele. „Actiunea" vine *înainte* ca frica să dispară.

Pot exemplifica asta prin relatarea primei mele experiente de predare, din vremea când studiam

pentru doctorat. Nu eram cu mult mai mare decât cursantii mei şi le predam o materie în care aveam cunostinte îndoielnice – psihologia înaintării în vârstă. Am asteptat prima oră de curs cu un teribil sentiment de teamă. în timpul celor trei zile dinaintea cursului, mi-am simtit stomacul de parcă mă dădeam în *roller coaster.* Mă pregătisem lucrând opt ore, pentru un curs de o oră. Scrisesem de mână suficient material pentru trei prelegeri. Nimic din toate astea nu mi-a înlăturat frica. Când a sosit prima zi de curs, aveam sentimentul că sunt trimisă la ghilotină. Stăteam în fata cursantilor şi îmi simteam inima bubuind şi genunchii tremurând. Cumva, am trecut de acea lectie, fără s-o astept însă cu exaltare pe cea de-a doua, din săptămâna următoare.

Din fericire, data următoare a fost mai usor. (Dacă n-ar fi fost asa, as fi renuntat definitiv să mai predau!) Am început să mă familiarizez cu chipurile din sală şi să leg câteva nume de chipuri. Al treilea curs a mers şi mai bine decât al doilea, căci am început să mă relaxez şi să mă las dusă de val alături de studenti. Pe la al saselea curs, efectiv de-abia asteptam să ajung în fata clasei. Interactiunea cu cursantii mei era stimulantă şi provocatoare. Intr-o zi, pe când mă apropiam de clasa atât de temută odată, mi-am dat seama că nu-mi mai era frică. Frica se transformase într-o plăcută anticipare.

A trebuit să tin un număr de cursuri diferite înainte să intru în clasă fără notite voluminoase. Dar a venit şi ziua în care nu mai aveam în mână

decât un conspect de o pagină, cu ideile pe care intentionam să le transmit în respectivul curs. Mi-am dat seama cât de departe ajunsesem. Chiar dacă îmi fusese frică... actionasem. Prin urmare, am scăpat de frica de a preda. Cu toate acestea, când mi-am mutat lectiile în arena televiziunii, am simtit iar frică, până când „actiunea" suficient de deasă în acest sens mi-a îndepărtat teama de a apărea la televizor. Asa merg lucrurile.

O altă parte a jocului VOI FACE... ATUNCI CAND, pe care obisnuiam să-l joc, avea de-a face cu respectul de sine. „Când o să mă simt mai bine în pielea mea, atunci o voi face." Aceasta este o altă greseală la ordinea zilei. Mă tot gândeam că, dacă mi-as putea îmbunătăţi imaginea de sine, atunci frica ar dispărea, iar eu as putea să încep să realizez lucruri. Nu stiam exact cum avea să mi se îmbunătătească imaginea de sine. Poate înaintând în vârstă şi devenind mai înte- leaptă, poate prin feedback din partea altor oameni sau poate printr-un miracol care m-ar fi făcut să mă simt excelent în pielea mea. Mi-am cumpărat o cataramă pe care scria SUNT GROZAVĂ, gândindu-mă că, prin osmoză, voi prelua şi eu mesajul.

Poate că toate astea au ajutat un pic. Totusi, diferenta a făcut-o sentimentul de realizare pe care l-am avut în timp ce-mi depăseam frica şi făceam totul singură. Intr-un final, mi-a devenit clar că:

ADEVĂRUL NR. 3
SINGURA MODALITATE DE A MĂ SIMŢI MAI BINE ÎN PROPRIA PIELE ESTE SĂ... ACŢIONEZ.

„Actiunea” vine *înainte* de a te simti mai bine în propria piele. Când realizezi ceva, nu numai că teama de acea situatie dispare, dar obtii şi un bonus mare: faci foarte mult pentru dezvoltarea încrederii în tine. Totusi, e destul de previzibil că, atunci când, în sfârsit, stăpânesti bine ceva şi ai scăpat de frică, te vei simti atât de bine, încât vei hotărî că mai sunt şi alte chestii pe care vrei să le îndeplinesti şi – ghici ce! Frica apare din nou, când te pregătesti să întâmpini o nouă provocare.

în timpul workshopurilor şi seminarelor pe care le-am frecventat în primele mele etape de confruntare cu frica, am fost usurată să aflu ceva ce m-a făcut să mă simt infinit mai bine în propria-mi piele:

ADEVĂRUL NR. 4
NU NUMAI EU SIMT FRICĂ,
CÂND MĂ AFLU PE UN TERITORIU NECUNOSCUT,
CI TOATĂ LUMEA O SIMTE.

Mi-am zis: *„Vrei să spui că toţi oamenii aceia, pe care îi invidiam pentru că nu Ie e frică să-şi vadă mai departe de viaţă, se temeau şi ei? De ce nu mi-a spus şi mie cineva!?”* Probabil fiindcă n-am întrebat niciodată. Eram sigură că sunt singura persoană care se simte nelalocul ei. Când mi-am dat seama că nu eram singură, a fost o mare usurare pentru mine. Tot restul lumii îmi tinea companie.

îmi amintesc de un articol de ziar pe care l-am citit cu ani în urmă despre Ed Koch, primarul aparent neînfricat al New Yorkului. Articolul

povestea cum trebuise el să învete să danseze step pentru un eveniment publicitar, alături de o formatie ce dansa pe Broadway. Profesorul lui povestea că primarul era îngrozit. Asta era greu de crezut! Un om care se confruntase adesea cu multimi de oameni furiosi, care luase numeroase decizii ce afectau viata a milioane de oameni, care se prezentase în fata publicului în cursa pentru primărie... să îi fie frică să învete step!

Dacă esti constient de Adevărurile Fricii, frica primarului nu constituie o surpriză. Stepul era o activitate care îl punea la încercare într-un mod nou, şi bineînteles că avea să fie speriat. După ce exersa şi ajungea să stăpânească rutina, frica avea să dispară, iar încrederea în sine avea să crească – putea să-şi mai pună încă o pană la pălărie, ca să zicem asa. Pur şi simplu asa merge treaba – *pentru noi toţi.* Cum suntem cu totii oameni, avem aceleasi simtăminte. Frica nu reprezintă o exceptie.

în ziare, reviste, cărţi şi la televizor apar multe povesti similare cu cea a primarului Koch. Cât timp nu vei cunoaşte Adevărurile Fricii, vei auzi şi vei vedea aceste povesti, fără să observi principiile de bază functionând. Nu vei asocia niciodată experientele celorlalti, în special ale celebri-tătilor, cu viata ta. S-ar putea să crezi că ei sunt norocosi, pentru că nu se tem să riste. *Nu e aşa!* Ei a trebuit să depă- sească o frică uriasă pentru a ajunge acolo unde se află azi... şi încă mai luptă cu asta.

Cei care au făcut fată cu succes fricii toată viata se pare că au stiut, constient sau inconstient,

mesajul acestei cărti: Simte frica... dar actionează. Un prieten de-al meu, om de succes care s-a ridicat prin propriile puteri şi n-a permis să-l oprească nimic din drum, s-a gândit într-o zi la numele cursului meu, a dat din cap şi a zis: „Da, cred că asa mi-am trăit eu viata dintotdeauna, fără să-mi dau seama constient că asta fac. Nu-mi aduc aminte să nu-mi fi fost frică, dar nu mi-a trecut niciodată prin minte că frica ar putea să mă oprească să-mi asum riscurile necesare pentru a obtine ce-mi doream. Am mers, pur şi simplu, înainte şi am făcut tot ce trebuia ca să-mi pun ideile în practică, în ciuda temerii."

Dacă nu ai reusit să îti controlezi frica, probabil că n-ai aflat niciodată Adevărurile Fricii şi ai interpretat-o ca pe un semnal de retragere, în loc s-o consideri o undă verde şi să mergi înainte. Ai avut tendinta să joci jocul VOî FACE... ATUNCI CAND, pe care l-am mentionat mai devreme. Ca să găsesti o cale de scăpare din această închisoare auto-impusă, nu trebuie decât să-ti reeduci gândirea.

Primul pas în reeducarea gândirii este să spui care sunt Adevărurile Fricii de cel putin zece ori pe zi în următoarea lună. După cum vei descoperi în curând, pentru reeducarea gândirii defectuoase e nevoie de repetiţii constante. Nu e suficient să *ştii* care sunt Adevărurile Fricii. Trebuie să te hrăneşti cu ele în permanentă până devin parte din fiinta ta – până începi să-ti schimbi comportamentul şi să te în- drepti *către* scopurile dorite, în loc să te retragi.

Mai târziu voi vorbi mai mult despre motivul pentru care repetitia este importantă. Deocamdată, ai încredere în mine şi repetă Adevărurile Fricii de nenumărate ori.

Totusi, înainte să începi, as vrea să adaugi pe listă un Adevăr al Fricii foarte important. Probabil că deja te întrebi: „De ce as trece de bunăvoie prin neplăcerea de a-mi asuma riscuri? De ce să nu continui să-mi trăiesc viata asa cum am făcut-o şi până acum?" S-ar putea ca răspunsul la această întrebare să ti se pară surprinzător. Acesta este:

ADEVĂRUL NR. 5
SĂ ACŢIONEZI CHIAR DACĂ ŢI-E FRICĂ ESTE MAI PUŢIN
ÎNSPĂIMÂNTĂTOR DECÂT SĂ TRĂIEŞTI CU FRICA PROFUNDĂ
CE PROVINE DIN SENTIMENTUL NEPUTINŢEI.

Citeste-l din nou. Stiu că e greu de înteles la început. Spune că, indiferent cât de „în sigurantă" ne-am simti fiecare dintre noi în micul cocon pe care ni l-am construit, trăim, constient sau inconstient, cu teama că ziua judecătii va veni până la urmă.

Cu cât te simti mai neajutorat, cu atât mai sever este sentimentul de teamă din străfundul tău, sentiment ce provine din constientizarea faptului că există situatii în viată asupra cărora n-avem control – cum ar fi moartea sotului sau sotiei sau pierderea unui loc de muncă. Ne trezim că am ajuns obsedati de posibile catastrofe. „Şi dacă...?" Frica se impregnează în viata noastră. Aceasta este ironia Adevărului Fricii nr 5: oamenii care refuză

să-şi asume riscuri trăiesc cu un sentiment de teamă, care este mult mai sever decât cel pe care l-ar simti dacă şi-ar asuma riscurile necesare, ca să nu se mai simtă atât de neajutorati; numai că ei nu stiu asta!

Pot să exemplific asta prin cazul lui Janice, o casnică de vârstă mijlocie, care şi-a „planificat" viata în asa fel încât să evite cât de mult posibil asumarea riscurilor. S-a căsătorit cu un om de afaceri de succes, care avea grijă de viata amândurora. Janice a îngăduit această situatie, întrucât îi era mai comod să nu se expună niciodată riscurilor. Dar s-a întâmplat exact cum spune proverbul: „Viata este ceea ce se întâmplă atunci când noi ne-am făcut alte planuri!" La vârsta de cincizeci şi trei de ani, sotul ei, Dick, a suferit un accident vascular, care l-a lăsat aproape infirm. într-o zi, exista cineva care avea în întregime grijă de ea, pentru ca a doua zi să fie ea cea care avea grijă de cineva.

Tranzitia n-a fost usoară. După ce s-a luptat cu furia lui („De ce mi s-a întâmplat mie una ca asta?"), a început să accepte că acum ea era responsabilă atât de supravietuirea ei, cât şi de cea a sotului. Ca prin ceată, a început să se intereseze de nevoie de afacerea lui, să învete cum să ia decizii cu privire la sănătatea lui şi să se trezească în fiecare dimi- neată stiind că acum totul depindea de ea. După o vreme, senzatia de amortire s-a dus, ceata s-a limpezit, iar ea a descoperit un sentiment profund de liniste, pe care nu-l mai simtise până atunci. A început să-şi dea seama ce pret mare

plătise pentru că se lăsase întretinută.

Înainte de accidentul vascular al sotului ei, gândirea lui Janice era impregnată de întrebarea „şi dacă...?" întotdeauna îsi făcea griji pentru viitor, fără să se bucure de prezent. Trăise cu o spaimă profundă: „Dumnezeule, dacă i se întâmplă ceva rău?". Le spusese adesea prietenelor ei: „Sper să mor înaintea lui. N-as putea să trăiesc fără el". Şi chiar credea că n-ar fi putut – ceea ce este o modalitate nesatisfăcătoare de a-ti trăi viata. Toate acestea s-au schimbat când a găsit forta pe care n-a crezut niciodată că o are. Acum stie răspunsul la întrebarea „şi dacă...?". Răspunsul este: „O să fac fată!"

Janice nu şi-a dat seama niciodată că trăise cu spaima toată viata, până când acea spaimă n-a dispărut. Temerile noi erau nimic pe lângă cele vechi legate de supravietuire. Sotul ei şi-a revenit suficient cât să ducă o viată bună împreună. Şi el s-a confruntat cu una dintre cele mai mari temeri ale lui, aceea de a deveni infirm. Şi el şi-a primit răspunsul la întrebarea „şi dacă...?", care era tot „o să fac fată". Amândoi au făcut fată grozav. De fapt, prin intermediul acestei experiente au învătat ce înseamnă cu adevărat iubirea.

Acum ai înteles despre ce este vorba. Nu putem să scăpăm de frică. Putem doar s-o transformăm într-un companion care ne însoteste în toate aventurile noastre palpitante; nu este o ancoră care să ne tină pironiti într-un loc. Unii oameni mi-au spus că lor nu le e frică niciodată, dar, când îi iau la întrebări, se dovedeste că diferenta dintre

noi e doar de ordin semantic. Da, se simt câteodată nelinistiti sau an- xiosi, însă nu au considerat asta frică niciodată.

Din câte stiu eu, toti resimt frica când trec prin viată. E absolut posibil să existe pe lume niste suflete evoluate care să nu o simtă niciodată, dar eu, una, nu le-am întâlnit. Dacă o voi face, promit să le devin o elevă zeloasă şi să mă întorc să vă dezvălui care sunt secretele lor. Vedeti voi, la un nivel profund, eu „ştiu" că n-are de ce să-mi fie frică. Nivelul de suprafaţă e cel care trebuie convins. între timp, am învătat asta: „Chiar dacă mi-e frică... actionez!". Devine irelevant dacă mi-e frică sau nu când actionez. Viata mea va functiona oricum... la fel ca şi a voastră.

Cinci adevăruri despre frică

1. Frica nu dispare niciodată, atât timp cât continui să mă dezvolt.
2. Singura modalitate de a scăpa de frica de a face ceva este să fac lucrul respectiv.
3. Singura modalitate de a mă simti mai bine în propria-mi piele este să... actionez.
4. Nu numai eu simt frică, când mă aflu pe un teritoriu necunoscut, ci toată lumea o simte.
5. Să actionezi chiar dacă ti-e frică este mai putin înspăimântător decât să trăiesti cu frica profundă ce provine din sentimentul neputintei.

3

DE LA DURERE LA PUTERE

Itimul capitol a dezvăluit o informaţie cu adevărat crucială, şi anume:

DACĂ TUTUROR LE E FRICĂ ATUNCI CÂND
ÎNTREPRIND
CEVA NOU ÎN VIATĂ, ŞI CU TOATE ACESTEA
ATÂT DE MULTI ACTIONEAZA IN CIUDA TEMERII,
TREBUIE SA TRAGEM CONCLUZIA CA

NU FRICA ESTE PROBLEMA.

Evident că adevărata problemă n-are nimic de-a face cu frica în sine, ci mai curând cu modul în care o *stăpânim.* Pentru unii frica este irelevantă. Pentru altii, creează o stare de paralizie. Primii îsi stăpânesc frica de pe o pozitie de putere (prin alegere, energie şi actiune), pe când ultimii o stăpânesc de pe o pozitie de durere (prin neputintă, depresie şi paralizie).

Graficul aflat pe pagina următoare ilustrează această idee.

Din acest grafic se vede că secretul de a face fată fricii îl constituie trecerea de la o pozitie de durerii la una de putere. Atunci, faptul că ti-e frică devine irelevant.

Să vorbim despre cuvântul „putere”. Unii oameni spun că nu le place conceptul de putere şi nu vor să aibă de-a face cu el. Este adevărat că în

lumea noastră cuvântul „putere” are câteva conotatii negative. Acesta sugerează deseori controlul asupra celorlalti şi, din păcate, este folosit gresit de nenumărate ori. Genul de putere despre care vorbesc eu este cu totul altceva. De fapt, aceasta te face să-i manipulezi *mai puţin* pe cei din jurul tău şi, cu siguranţă, te face mai iubitor. Vorbesc despre *puterea sinelui.* Adică despre puterea asupra perceptiilor despre lume, puterea asupra modului în care reactionezi la situatiile din viată, puterea de a face ce este necesar pentru a te dezvolta, puterea de a aduce bucurie şi multumire în propria viată, puterea de a actiona şi de a iubi.

CUM NE GESTIONĂM FRICA

Durere		Putere
1		1
Neajutorare	———	Libertate de alegere
Depresie	----------	Energie
Paralizie	----------	Acţiune

Acest gen de putere nu are nimic de-a face cu alte persoane. Nu înseamnă egocentrism, ci o iubire de sine sănătoasă. De fapt, egocentricii nu se simt deloc această putere, şi de aici rezultă nevoia lor imperioasă de a-i controla pe cei din jur. Lipsa lor de putere îi tine într-o stare de frică perpetuă, de vreme ce supravietuirea lor depinde

de lumea înconjurătoare. Nimeni nu este mai lipsit de capacitatea de a oferi iubire decât cel care nu are putere. Asemenea oameni îsi petrec viata secătuindu-i pe ceilalti. Nevoia lor creează tot felul de comportamente manipulatoare.

Genul de putere despre care vorbesc eu te face liber, fiindcă nu te astepti ca restul lumii să te completeze. Şi nu este vorba despre abilitatea de a determina pe altcineva să facă ce vrei tu să facă, despre abilitatea de a te determina pe tine însuti să faci ce vrei să faci. Dacă nu ai acest gen de putere, îti pierzi linistea sufletească. Te găsesti într-o pozi- tie vulnerabilă.

Am aflat că femeilor le displace mai mult decât bărba- tilor ideea de putere, din motive evidente. Bărbatii au fost formati să creadă că e bine să fii puternic. Femeile au fost formate să creadă că nu e feminin şi atractiv să fii puternică. Experienta mea spune că nimic nu poate fi mai departe de adevăr.

O femeie sigură pe ea, care îsi tine viata sub control, atrage ca un magnet. Este atât de plină de energie pozitivă, încât oamenii vor să fie în preajma ei. Totusi, ea poate deveni demnă de încredere şi iubitoare pentru cei din jur, numai când a devenit puternică în sinea ei. *Adevărul este că iubirea şi puterea sunt legate una de cealaltă.* înarmat cu putere, poti să începi să-ti deschizi inima. Fără putere, iubirea e deformată.

Pentru femeile care citesc această carte, un antidot bun pentru orice conflict interior între putere şi feminitate este să vă repetati de cel putin

douăzeci şi cinci de ori, dimi- neata, la prânz şi seara următoarele:

EU SUNT PUTERNICĂ ŞI SUNT IUBITĂ.

EU SUNT PUTERNICĂ ŞI SUNT IUBITOARE.

îată şi o variantă energizantă:

EU SUNT PUTERNICĂ, ŞI IUBESC ASTA.

Rosteşte aceste enunţuri cu voce tare chiar acum. Simte energia pe care o transmit cuvintele. Repetarea lor constantă va ajuta conceptele de putere şi iubire să devină mai compatibile şi, cu siguranţă, mai confortabile.

Acum, că am explicat despre ce gen de putere vorbesc, haideti să analizăm modul de a folosi în viata de zi cu zi conceptul De-la-durere-la-putere.

Primul pas este să creezi un grafic De-la-durere-la-pu- tere, ca cel de mai jos:

GRAFICUL DE-LA-DURERE-LA-PUTERE

Dacă privim continuumul De-la-durere-la-putere, vedem că cei mai multi dintre noi se situează undeva la mijlocul graficului. Nu suntem cu totul neputinciosi în fata temerilor noastre, dar nici nu avem o senzatie de putere şi entuziasm, şi nici nu ne îndreptăm rapid spre scopurile noastre. S-ar părea că apucăm pe calea abruptă care străbate muntele, cărând două geamantane şi un pepene, în

loc să zburăm pe aripile vulturilor. Asa cum a spus odată un alt întelept din vechime: „Poteca este netedă. De ce îti arunci singur bolovani în drum?”

Folosind graficul De-la-durere-la-putere drept cadru de referintă, te poti apuca să dai la o parte pietrele din calea ta. Următorii pasi vor ajuta la procesul de eliberare a drumului:

1. Desenează graficul De-la-durere-la-putere la scară mare şi pune-l pe perete. Simplul act de a-l desena la scară mare te va face să te simti putin mai puternic. Deja acţionezi! Ţine minte că mare parte a secretului trecerii De-la-durere-la-putere îl reprezintă actiunea. ACŢIUNEA ESŢE FOARŢE PUŢERNICA! Când graficul va fi instalat pe perete, va servi drept reamintire constantă a locului în care vrei să ajungi în viată – de la durere la putere. *Să fii conştient* de asta reprezintă numai jumătate din bătălie. Graficul în format fizic te va ajuta şi să te motivezi să te misti în directia bună.

2. Şi ca să nu te iei prea în serios, ai putea să vrei să scrii undeva pe grafic: „îngerii zboară fiindcă au inima usoară”. Am auzit mai demult acest citat din Gilbert K. Chesterton, şi încă mă face să zâmbesc. Imi reaminteste în mod constant că poti să scapi de mare parte din bagaj, dacă înveti să te joci cu viata, în loc să te lupti cu ea.

3. Pune o piuneză pe locul din grafic în care crezi că te afli în acest moment al vietii. Ţe afli la mijloc, unde te simti câteodată deprimat şi paralizat şi alteori simti că detii controlul? Sau te

situezi, cu siguranţă, la extrema stângă, acolo unde nu poti face mare lucru ca să iesi din rutină? Sau poate că te afli deja în partea dreaptă, acolo unde simti mai tot timpul că progresezi, într-adevăr, în viată, şi nu ti-ai mai rămas decât câteva zone la care trebuie să lucrezi. Mă îndoiesc că vreunul dintre cei care citesc această carte şi-a atins scopul de a dobândi putere absolută asupra sinelui. Până şi Buddha are zilele lui proaste. întotdeauna se găsesc experiente care să pună la încercare sentimentul de putere personală.

4. Uită-te în fiecare zi la grafic şi întreabă-te: „Sunt în acelasi loc sau m-am miscat?". Mută-ti piuneza la locul potrivit.

5. Dacă ţii minte direcţia în care vrei să mergi, te va ajuta să iei decizii privitor la ceea ce vrei să faci cu viaţa ta. înainte de a întreprinde o actiune în viată, întreabă-te: „Această actiune mă va duce către o pozitie mai bună spre putere?" Dacă n-o face, gândeste-te de două ori înainte să o întreprinzi. *Un avertisment:* dacă continui oricum ar fi, stiind că actiunea te va tine pe loc într-o pozitie de durere, nu te supăra pe tine pentru asta. Dă-ti seama doar unde nu-ti asumi responsabilitatea. Data viitoare poti să iei o decizie diferită. Foloseste-ti „greselile" ca pe niste experiente de învătare. Ţine minte că, de câte ori te superi pe tine pentru o actiune întreprinsă, te mentii pe partea durerii.

6. Fă un lucru amuzant din folosirea graficului.

Dacă-l consideri un joc, te va face să nu iei totul prea în serios. Dacă ai copii, pot să-şi creeze şi ei propriile grafice şi poti să transformi experienta cresterii într-un joc de familie.

7. Poate că vrei să faci grafice diferite pentru diferite zone ale vietii. Pentru a fi puternic cu adevărat, trebuie să-ti controlezi toate aspectele vietii – munca, relatiile, mediul, corpul şi asa mai departe. Adesea, oamenii sunt foarte puternici în anumite sectoare ale vietii şi sunt jalnici în altele. De exemplu, eu sunt foarte puternică din punct de vedere al carierei, dar trebuie să mai lucrez la sectorul de exercitii fizice.

Observă că miscarea pe grafic este determinată numai de simtul tău intuitiv, care îti spune cât de mult ai progresat pe calea de a dobândi mai multă putere în viată. Nimeni altcineva nu poate să aprecieze asta, cu toate că ar putea să încerce. Desi viata ta s-ar putea să arate exact la fel pentru lumea din jur, sentimentul tău de linişte şi dezvoltare spirituală este cel care hotărăşte unde te afli pe grafic. Este un sentiment eminamente lăuntric.

S-ar putea să te întrebi dacă trebuie să depui chiar atâtea eforturi pentru a te pune în miscare. Ai încredere în mine – trebuie! La început ai nevoie de toate trucurile posibile pentru a-ti reaminti unde trebuie să ajungi. Nu devii mai puternic fără să te concentrezi asupra puterii. După cum ti-ai dat seama deja, să stii ce să faci nu înseamnă că şi

faci respectivul lucru, sau, mai exact, că îti aduci aminte să-l faci.

Pentru a te ajuta pe calea de-la-durere-la-putere, este important să-ti dezvolti un vocabular De-la-durere-la-putere. Modul în care folosesti cuvintele are o influentă enormă asupra calităţii vietii tale. Unele cuvinte sunt distructive, altele îti dau putere. Alege să adopti un vocabular De-la-durere-la-putere ca cel de mai jos:

VOCABULARUL DE LA DURERE LA PUTERE

Durere------►— —►----► —►— — Putere	
Nu pot —	Nu vreau
Ar trebui —	Aş putea
Nu e vina mea —	Sunt în întregime responsabil
E o problemă —	E o oportunitate
Nu sunt niciodată mulţumit----- —	Vreau să învăţ şi să mă [illegible]
Viaţa e o luptă —	Viaţa e o aventură
Sper că... —	Ştiu că...
Dacă... —	Data viitoare
Ce-o să mă fac? —	Ştiu că o să fac faţă
E îngrozitor —	E o experienţă de învăţare

„Nu pot” sugerează că nu ai control asupra vietii, în vreme ce *nu vreau* pune situatia în sfera alegerilor. Din acest moment scoate-l pe „nu pot” din vocabular. Când îi trans- miti subconstientului mesajul că „nu poti”, subconstientul chiar te crede şi înregistrează în computerul său: SLAB... SLAB... SLAB. Subconstientul crede numai ce aude, nu ce

este adevărat. S-ar putea să spui „nu pot” doar ca să scapi de o invitatie la cină – ca de exemplu: „Nu pot să vin la cină în seara asta. Trebuie să mă pregătesc pentru sedinta de mâine”, dar subconstientul tău înregistrează: „E slab!”. De fapt, „nu pot să vin la cină” este un neadevăr. Adevărul este că *„Pot* să vin la cină, dar *aleg* să fac un lucru care are prioritate mai mare în acest moment”. Dar subconstientul nu poate să distingă diferenta, şi înregistrează la fel: „slab”.

S-ar putea să-ti doresti să fii mai delicat fată de gazda ta şi să nu rostesti afirmatia de mai sus, evitând sintagma „nu pot”: „Mi-ar plăcea să vin la cină, dar am o sedintă importantă mâine. M-as simti mai bine dacă m-as duce bine pregătit. Asa că o să te refuz în seara asta, dar sper să că o să mă mai inviti şi altă dată”. Această afirmatie este adevărată, are integritate şi putere. Subconstientul te aude dând glas prioritătilor cât se poate de clar şi alegând un rezultat care să servească dezvoltării personale. Alegând astfel, nu rămâi victima neajutorată a întâlnirii pe care o ai a doua zi.

„Ar trebui” este o altă sintagmă pierzătoare. Şi ea sugerează că nu poti să alegi în viată. *Aş putea* este mai puternic. „As putea să-mi vizitez mama, dar astăzi aleg să mă duc la film.” Această afirmatie situează lucrurile în sfera alegerilor, nu într-a obligatiilor. „Pot să-mi vizitez mama sau să mă duc la film. Cred că azi o aleg pe mama.” „Ar trebui” scoate la iveală sentimente de vinovătie şi supărare – emotii care te secătuiesc. De câte ori pronunţi cuvintele „ar trebui”, rămâi fără putere.

„Nu-i vina mea” este o altă mândrete de afirmatie. Din nou, pari neputincios. E mai bine să-ti asumi responsabilitatea pentru orice ti se întâmplă în viată, decât să fii vesnic o victimă. „Nu e vina mea că m-am îmbolnăvit”; „Nu e vina mea că mi-am pierdut locul de muncă.” Dacă esti dispus să-ti asumi responsabilitatea, atunci ar trebui să-ti dai seama ce ai putea schimba în viitor. Referitor la boală, spune: *„Sunt total responsabil* pentru boala mea. Să vedem ce pot să fac pentru a preveni îmbolnăvirile de-acum înainte. Pot să-mi schimb dieta. Pot să reduc stresul. Pot să nu mai fumez. Pot să dorm suficient.” Şi asa mai departe. Să vezi cât de puternic vei deveni! La fel se întâmplă şi cu locul de muncă pierdut. Dacă esti responsabil, data viitoare poti să fii mai bine pregătit; poti să-ti dai seama ce s-a schimbat. Detii controlul. De fiecare dată când observi că detii mai mult controlul asupra vietii tale, te îndrepti către o pozitie de putere, care îti va reduce în cele din urmă nivelul fricii.

„E o problemă” este o altă expresie care îti scoate în evidentă slăbiciunea. Este apăsătoare şi negativistă. *Este o oportunitate* deschide usa către dezvoltare. De fiecare dată când vezi darul existent dincolo de obstacolele vietii, vei putea să faci fată situatiilor dificile într-un mod plin de satisfac- tii. De fiecare dată când ai sansa să-ti extinzi capacitatea de a face fată lumii înconjurătoare, devii cu atât mai puternic.

„Sper” este o altă expresie specifică victimelor. *Ştiu* are mai multă putere.

Sper că voi obtine un loc de muncă.

Stiu că voi obtine un loc de muncă.

Ce diferenţă! Prima afirmaţie îti garantează neliniştea şi nopti nedormite. A doua poartă în ea liniştea şi calmul.

„Ce bine ar fi dacă" este plicticos. Se poate auzi smiorcăia- la din spatele acestei sintagme. *Data viitoare* sugerează că ai învătat ceva din situatia dată şi că vei pune în aplicare cele învătate cu proxima ocazie. De exemplu, propozitia „Ce bine ar fi dacă nu i-as fi spus asa ceva lui Tom..." ar putea fi reformulată astfel: „Am învătat că Tom este sensibil în legătură cu acest subiect. Data viitoare *voi fi* mai atent."

„Ce-o să mă fac? Şi aici se pot auzi smiorcăiala şi frica sugerate de cuvinte. Tu, la fel ca toti ceilalti, detii în lăun- trul tău resurse incredibile de putere pe care nu le-ai folosit încă. Ti-ar fi de folos să-ti spui: *„Ştiu că am să fac faţă.* N-am de ce să-mi fac griji." în loc de: „Mi-am pierdut locul de muncă. Ce-o să mă fac?" încearcă: „Mi-am pierdut locul de muncă. Stiu că am să fac fată".

„E îngrozitor" e o vorbă aruncată în cele mai nepotrivite situatii. De exemplu: „Mi-am pierdut portofelul. Nu e îngrozitor?" Ce e asa îngrozitor să pierzi un portofel? E, cu sigurantă, o neplăcere; dar e departe de a fi îngrozitor. „Am luat un kilogram în plus. Nu e îngrozitor?" Nu e nici pe departe îngrozitor să iei un kilogram în plus. Totusi, asa vorbim despre măruntisurile din viata noastră. îar subconstientul înregistrează: DEZASTRU... DEZASTRU... DEZASTRU. înlo-

cuieste „e îngrozitor” cu *e o experienţă din care am învăţat.*

Desi s-ar putea să te simti îndreptătit să spui „e îngrozitor”, dacă o persoană dragă are cancer, tine minte că această atitudine îti răpeste puterea de a face fată situatiei. Sunt multi cei care au învătat aspecte importante din această ex- perientă. Eu stiu asta, fiindcă sunt unul dintre acei oameni.

Experienţa pe care am avut-o cu cancerul m-a învăţat multe lucruri minunate despre mine şi despre oamenii din jurul meu. Cel mai important este că am aflat cât de iubită sunt. Am văzut partea sensibilă a logodnicului meu, acum sotul meu, parte pe care n-o mai văzusem până atunci, iar iubirea noastră a devenit incomensurabil mai profundă. Am încetat să mai credem că se întelege de la sine că vom fi mereu unul lângă altul. De asemenea, mi-am schimbat în bine multe aspecte ale vietii. Am început să am mai multă grijă ce mănânc. Am învătat cum să elimin furia, resentimentul şi stresul, care făcuseră parte din viata mea zilnică înainte de boală. Experienta mea cu cancerul ne-a dat, mie şi sotului meu, sansa să contribuim cu ceva pe lume. Am scris un articol foarte pozitiv despre mastectomia mea, care stiu că a fost de folos multor bărbati şi femei. Eu şi sotul meu am apărut împreună la televiziune pentru a ne povesti ex- perienta, aducând astfel alinare privitorilor. Asa că, vezi tu, cancerul *poate* fi o experientă din care să înveti şi o sansă să dăruiesti.

Ai înteles ideea. începi să elimini din vocabular

cuvintele „îngrozitor”, „nu pot”, „probleme”, „conflicte”. Poate că aceste diferente semantice ti se par irelevante, dar te asigur că nu sunt. Nu numai felul de a fi ti se modifică odată cu un vocabular mai puternic, ci şi prezenta ta în lume. Oamenii care manifestă fortă interioară sunt tratati diferit fată de cei care par slabi. Cu cât ai un discurs mai puternic, cu atât mai mult vei fi o fortă în lumea din jur.

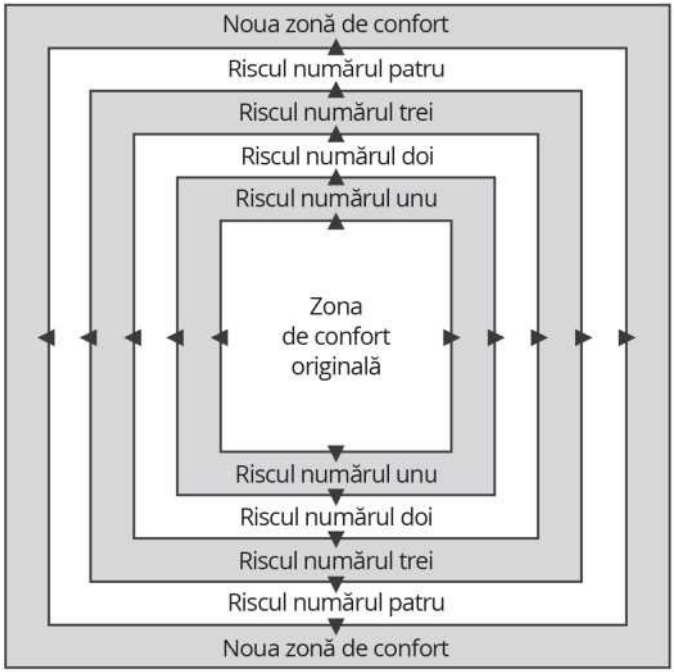
Când începi să-ti monitorizezi vocabularul, poti să aduci mai multă putere în viată prin *extinderea propriei zone de confort.* Ce înseamnă asta?

Cei mai multi dintre noi funcţionăm în cadrul unei zone în care ne simţim bine şi în afara căreia ne simţim incon- fortabil. De exemplu, am putea să cheltuim 75 de dolari pe o pereche de pantofi, dar 100 de dolari ne-ar nelinisti. S-ar putea să fim dispusi să legăm prietenii cu colegii de serviciu care se află la acelasi nivel cu noi în companie, dar ne-am simti inconfortabil să facem la fel cu unul dintre superiori. Am putea să mergem singuri la masă la un restaurant local de delicatese, dar ne-am simti cu adevărat inconfortabil dacă am merge singuri la un restaurant de lux. Am putea să cerem să ne fie mărit salariul cu 5.000 de dolari, dar 7.000 de dolari ne-ar face să dăm înapoi. Am putea să taxăm cu 30 de dolari pe oră serviciile pe care le oferim, dar simtim că nu meritătm 35 de dolari. Şi asa mai departe.

Pentru fiecare dintre noi zona de confort este

diferită dar, chiar dacă suntem constienti sau nu de asta, cu totii – bogati sau săraci, aflati pe scara socială mai jos sau mai sus, bărbati sau femei – luăm deciziile în functie de granitele acestui spatiu confortabil.

îti sugerez ca în fiecare zi să faci ceva care să-ti lărgească acest spatiu. Sună pe cineva de care te simti intimidat, cumpără-ti o pereche de pantofi care costă mai mult decât ai fi plătit înainte, cere ceva ce-ti doresti, dar ti-a fost frică să ceri până acum. Asumă-ti câte un risc pe zi – o miscare neînsemnată sau una îndrăzneată, care te va face să te simti excelent odată ce ai făcut-o. Chiar dacă nu obtii rezultatul asteptat, cel putin ai încercat. N-ai stat pe loc... neputincios. îa priveste ce începe să se întâmple când îti extinzi zona de confort:



După cum arată desenul, cu fiecare risc asumat devii mai puternic, de fiecare dată când părăseşti zona care ti se pare confortabilă. Viata ta îsi extinde granitele, pentru a îngloba mai multe dintre lucrurile pe care le poti experimenta în această lume.

Când puterea ta creste, îti creste şi încrederea, astfel că devine din ce în ce mai usor să îti extinzi zona de confort, în ciuda temerii pe care s-ar putea s-o simti. Şi anvergura riscurilor asumate se extinde. La început s-ar putea să te înscrii la un curs seral, desi n-ai mai fost la scoală de cinci-sprezece ani. în cele din urmă, s-ar putea să te

înscrii să obtii diploma de absolvire. Vei progresa... te vei deschide... vei deveni mai mare... dar în ritmul tău propriu. Cât timp îti asumi aceste riscuri – nu contează cât de mici –, te muti spre partea dreaptă a graficului De-la-durere-la-putere.

în fiecare seară, înainte de culcare, planifică riscul pe care ti-l vei asuma a doua zi. închide ochii şi exersează-l în minte. Vizualizează-l cât de limpede poti. Pe parcursul zilei, fii atent când eziti şi începe să-ti planifici riscurile viitoare pe baza acestor observatii. Dacă poti să-ti învingi ezitarea în momentul în care o constati, atunci e nemaipomenit. Ţine minte: cu cât îti extinzi mai mult zona de confort, cu atât devii mai puternic.

ŢE ROG, ŢINE SEAMA: *Riscurile despre care vorbesc nu se referă Ia fapte periculoase din punct de vedere fizic, cum ar fi viteza Ia volan sau consumul de droguri. Nu se referă nici Ia riscurile care aduc atingere drepturilor altor persoane, cum ar fi să faci avansuri partenerului altcuiva sau să jefuieşti o bancă. Nu numai că ai putea sfârşi antipatizat, mort sau în închisoare, dar te vei mişca spre stânga pe scara De-Ia-durere-Ia-putere. Acest gen de fapte nu-ţi dau putere, fiindcă sunt Iipsite de integritate sau iubire – pentru sine sau pentru ceiIaIţi. Fără aceste ingrediente, este imposibiI să-ţi construieşti sentimentuI de respect de sine. Prin urmare, capacitatea ta de a face faţă fricii va fi diminuată considerabiI.*

Asa că asumă-ti în fiecare zi numai acele riscuri care îti dezvoltă respectul de sine. Acestea sunt riscurile care îti îmbunătătesc capacitatea de

a face față propriilor frici. EXŢINDE-ŢE! EXŢINDE-ŢE! EXŢINDE-ŢE!

Chiar dacă simti sau nu, ai deja mai multă putere decât ti-ai imaginat. Cu toţii avem. Când vorbesc despre trecerea De-la-durere-la-putere, nu vorbesc despre extragerea puterii dintr-o sursă externă. înlăuntrul tău, aşteptând să iasă la iveală, se află o sursă incredibilă de energie, care este mai mult decât suficientă ca să-ti creezi o viată plină de bucurie şi satisfactie. Nu e nicio magie la mijloc. Este vorba doar despre procesul de captare a energiei aflate deja acolo, desi nu esti constient de ea.

Exercitiile din această cartea de fată sunt menite să te conducă spre această sursă uriasă de putere. Dacă le faci sau nu reprezintă un indiciu bun pentru cât de dispus esti acum să accepti tot ce se află în lăuntrul tău. Dacă nu esti, nu te mustra prea tare. însă, ia-ti angajamentul că vei continua să lucrezi la asta. O cale de a face asta este să citesti şi să recitesti această carte, precum şi altele de dezvoltare personală, până când vei scăpa de sistemul de credinte negative care te tine blocat în starea de neputintă. Cei mai multi dintre noi suntem încărcati de conditionări vechi, care ne mentin slăbiciunea. E nevoie de repetitie constantă pentru ca tiparele noi şi mai sănătoase să preia controlul.

Esti construit de la natură să-ti folosesti puterea personală. Când n-o faci, resimti stări de neajutorare, paralizie şi depresie, care sunt indiciul că ceva nu merge cum ar trebui. Şi tu, la

fel ca noi toti, meriti tot ce este minunat şi captivant în viată. îar aceste sentimente ies la iveală numai când intri în contact cu sinele tău puternic.

4

FIE CĂ O VREI SAU NU... E A TA

Esti o „victimă”, sau îti asumi responsabilitatea pentru propria viată? Foarte multi dintre noi *cred* că îsi asumă responsabilitatea pentru viata lor, când, de fapt, nu e asa. Mentalitatea de „victimă” este foarte subtilă şi îmbracă multe forme. Odată ce vei întelege conceptele din acest capitol, vei întelege mai bine dinamica de a face fată fricii.

Ideea de a-ti asuma responsabilitatea pentru propria viată nu este, probabil, cu totul nouă pentru tine. De ani de zile ai fost bombardat cu mesajul: ASUMA-TI RESPONSABILITATEA PENTRU PROPRIA VIAŢA.

Dar eu sunt convinsă că cei mai multi dintre noi nu înţeleg cu adevărat ce înseamnă.

Pentru cei mai multi dintre noi, oamenii „independenti”, a însemnat că trebuie să obtinem un loc de muncă, să câstigăm bani suficienti pentru a ne întretine şi să nu depindem de altcineva pentru supravietuire. Poate că e asa sau poate că nu (cunosc multi oameni „dependenti” care înteleg secretul asumării responsabilitătii pentru propria experientă de viată), dar, fără îndoială, această conceptie nu atinge miezul problemei, care este cu mult mai mare, desi mai insesizabil. Haideti să analizăm câteva exemple.

Edward este un director extrem de bogat şi cu multă putere, care trăieste într-o permanentă stare

de anxietate. Când i-am sugerat să ceară ajutor specializat, mi-a răspuns că totul ar fi bine dacă oamenii din viata lui s-ar schimba. Dacă sotia lui ar fi mai iubitoare, dacă seful lui nu s-ar mai baza asa de mult pe el, dacă fiul lui nu s-ar mai droga – atunci s-ar simti bine. Că simte că n-are niciun motiv să ceară ajutor; este numai vina *lor.* Asadar îsi asumă responsabilitatea pentru propria experientă de viată? Categoric, nu!

Obiectiv vorbind, Mara stă chiar pe acoperisul lumii. Are un loc de muncă grozav, locuieste într-un apartament drăgut şi are multi prieteni şi iubiti. Nemultumirea ei constantă este legată de fostul soţ îi face viata amară, întotdeauna a fost nedrept cu ea, nu plăteste niciodată pensia alimentară pentru copii. în plus, fiul ei se întoarce împotriva ei, acuzând-o că este egoistă... şi tot asa... şi tot asa... şi tot asa. Asadar îsi asumă responsabilitatea pentru propria experientă de viată? Categoric, nu!

Cunosc multi oameni singuri sau divortati care se plâng în mod constant de fostii soti sau fostele sotii, de sefii lor, de singurătate, că nu au cu cine să iasă în oras şi asa mai departe. Cunosc multi oameni căsătoriti care se vaită în permanentă de copii, de lipsa banilor, de lipsa de comunicare, de sot sau de sotie şi asa mai departe. îsi asumă vreunul dintre ei realmente responsabilitatea pentru propria experientă de viată? Nici vorbă!

Cu totii joacă, într-un fel sau altul, rolul victimei. Au cedat puterea altcuiva sau către altceva. Nu uita că atunci când îti cedezi puterea, te muti din ce în ce mai spre partea stângă a graficului De-la-durere-la-putere, şi, în consecintă,

ajungi să te simti paralizat când încerci să faci fată fricii.

La un nivel mai evident, dacă ai un loc de muncă pe care îl urăsti, dacă esti singur şi vrei să te căsătoresti, dacă te găsesti într-o relatie jalnică şi vrei să-i pui capăt, dacă
fiica ta îti scoate peri albi înainte de vreme şi dacă, în general vorbind, nimic nu pare să meargă asa cum vrei, şi tu joci rolul de victimă. Nu e de mirare că te simti temător – victimele sunt lipsite de putere!

ADEVĂRUL ESTE CĂ TU CHIAR DEŢII CONTROLUL – CONTROLUL ABSOLUT. Dintr-un motiv sau altul, tu alegi, constient sau inconstient, să rămâi la un loc de muncă oribil, tu alegi să-ti urăsti viata fiindcă esti singur, tu alegi să rămâi într-o relatie distructivă, tu alegi să o lasi pe fiica ta să te înnebunească, tu alegi să sabotezi tot ce este bun în viata ta... sau orice altceva e valabil pentru tine. Stiu că e dificil să accepti că tu reprezinti cauza sentimentelor care îti răpesc bucuria de a trăi. Este foarte nelinistitor să începi să te vezi ca pe cel mai mare dusman al tău. Pe de altă parte, *înţelegerea acestui fapt reprezintă cea mai mare binecuvântare.* Dacă ştii că poti să-ti creezi propria suferintă, e logic că poti să-ti creezi şi propria fericire.

Cum asumarea responsabilităţi pentru propria expe- rientă de viată este un concept ambiguu, voi explica elementele unui mod de viată mai plin de putere. Observă că am avut grijă să nu-ti cer să crezi că esti responsabil pentru toate experientele *din* viată (desi unii ar putea afirma că esti). în

schimb, îti cer să crezi că tu esti cauza tuturor experientelor de viată, asta însemnând că tu esti cauza tuturor reactiilor tale la tot ce ti se întâmplă. Mai multe despre asta în capitolul următor şi în capitolul 9.

În timp ce citesti următoarele sapte definitii ale asumării responsabilitătii, continuă să-ti reamintesti că, ori de câte ori nu-ti asumi responsabilitatea, te pui într-o pozitie de durere şi, prin urmare, îti reduci capacitatea de a face fată fricii în viată.

1. Asumarea responsabilităţii înseamnă să nu dai vina niciodată pe altcineva pentru ce eşti, ce faci, ce ai sau ce simţi. „Niciodată?", te-ai putea întreba. „Dar de data asta chiar este vina lui" (sau vina ei, sau vina şefului, sau vina fiului meu, sau vina economiei, sau vina mamei mele, sau vina tatălui meu, sau vina prietenului meu!). „Chiar este!" Dacă mi-a scăpat cineva sau ceva, adaugă-l tu pe listă. Până când nu întelegi pe deplin că tu, nu altcineva, creezi ceea ce se întâmplă în mintea ta, nu îti vei controla niciodată viata. Iată câteva situatii despre care am auzit la cursurile mele şi întrebările pe care aceste persoane şi le-au pus înainte de a se muta spre o pozitie mai de putere.

Madeline

„Păi, în mod sigur a fost vina soţului meu că ultimii douăzeci şi cinci de ani din viata mea au fost atât de nefericiti!"

De ce ai ales să rămâi cu el? De ce n-ai putut să

apreciezi niciuna dintre chestiile drăguţe pe care le-a făcut pentru tine, în loc să-i găseşti numai vină? De ce eşti atât supărată că lui i se pare imposibil să comunice cu tine?

David

„Păi, în mod sigur a fost vina fiului meu că am atât păr alb, de la câte griji mi-am făcut pentru el.”

De ce n-ai crezut că-şi va găsi propriul drum? De ce simţi mereu nevoia să-l salvezi? De ce ai vrut ca el să realizeze ce n-ai reuşit tu, având astfel aşteptări prea mari de la el? De ce n-ai putut să-l laşi să fie cine e?

Tony

„Păi, în mod sigur este vina pieţei locurilor de muncă că am rămas blocat în jobul ăsta oribil.”

De ce nu vezi că alţii îşi găsesc un loc de muncă, chiar dacă piaţa muncii e atât de săracă? De ce nu-ţi creezi mai multă satisfacţie la locul de muncă pe care-l ai deja? De ce nu spui ce vrei la actualul loc de muncă, în loc să te plângi întruna că nimic nu e cum trebuie. De ce nu eşti hotărât să faci tot ce poţi mai bine?

Alice

„Păi, în mod sigur este vina copiilor că nu avansez în carieră.”

De ce nu observi că alţi oameni cu copii

înaintează în carieră, iar copiii lor sunt bine? De ce n-ai acceptat oferta soţului tău de a te ajuta cu copiii, dacă vrei să munceşti? De ce n-ai depus niciun efort să dobândeşti nişte deprinderi care chiar te-ar ajuta să obţii un loc de muncă pe placul tău?

Dacă suferi fiindcă te-ai identificat cu vreuna dintre po- vestile de mai devreme, bine. Asta nu face decât să indice o zonă la care trebuie să lucrezi. Ceea ce trebuie să-ti amintesti este că, atunci când dai vina pe o fortă exterioară pentru propriile experiente de viată, îti cedezi, la propriu, toată puterea, creându-ti astfel durere, paralizie şi depresie.

2. Asumarea responsabilităţii înseamnă să nu te învinovăţeşti. Ştiu că sună contradictoriu, dar nu este. Orice îti răpeşte puterea sau plăcerea te face victimă. Nu te transforma singur în victimă.

Pentru unii, asta e mai dificil decât să nu-i învinovătească pe ceilalti. Odată ce ai descoperit că tu ti-ai creat o mare parte din nefericire, s-ar putea să ai tendinta să te pedep- sesti şi să te înjosesti. „Uite că iar îmi dau viata peste cap. Sunt incorigibil. Când o să mă învăt minte?”

Nici asta nu înseamnă că îti asumi responsabilitatea pentru propria experientă de viată. E important să întelegi că tu te-ai străduit întotdeauna cât ai putut de bine, având în vedere persoana care erai la momentul respectiv. Acum, că înveti un mod nou de a gândi, poti începe să

percepi lucrurile diferit şi să-ti schimbi multe dintre actiuni. N-ai absolut niciun motiv să fii supărat pe comportamentul tău din trecut, prezent sau viitor. Totul face parte din procesul de învătare – procesul prin care te muti De-la-durere-la-putere. Şi îti ia timp. Trebuie să ai răbdare cu tine. Nu trebuie să te critici *niciodată.* Nimic nu este din „vina" ta. Da, tu esti cauza propriei nefericiri, dar n-ai niciun motiv să te învinu- iesti. Te afli, pur şi simplu, pe calea către împlinirea lăuntrică, iar acesta este un proces îndelungat, bazat pe încercare şi eroare.

3. Asumarea responsabilităţii înseamnă să fii conştient de situaţia şi de momentul în care NU îţi asumi responsabilitatea, ca să te poţi schimba în cele din urmă. Mie mi-a luat ani să-mi dau seama că situatia în care jucam cel mai adesea rolul de victimă era cu bărbatii din viata mea. îmi amintesc de multe seri petrecute cu prietenele mele, în care mă plângeam ore în sir de durerea pe care mi-o provocau bărbaţii din viaţa mea.

Acei „nemernici", după cum îi numeam eu în mod ipocrit, făceau întotdeauna câte ceva ca să-mi răpească fericirea. Unul dintre ei întârzia mereu, unul era incredibil de zgârcit, unul nu câştiga destul, unuia îi plăcea prea mult să joace golf, unul nu voia să divorteze şi asa mai departe.

Am reusit să acumulez un nivel incredibil de supărare şi ranchiună la adresa lor. Ore întregi petrecute la telefon spunând: „îti vine să crezi că a putut să..." Fireste că prietenele mele fidele îmi

împărtăseau drama, asa cum şi eu le împărtăseam supărările legate de bărbati. Eram Societatea Văicăretelor. Nu ne plictiseam niciodată de povestile celorlalte. Nu e de mirare: ne întretineam una alteia martiriul de care, evident, ne bucuram şi aveam tot timpul dreptate! Răsplata era că nu trebuia să ne creăm propria fericire – puteam doar să-i învinuim pe bărbati că nu ne-o oferă.

în această perioadă eram sigură că îmi asum responsabilitatea pentru propria viată. La fel ca prietena mea, Mara, o duceam foarte bine. Aveam un apartament grozav, eram cu totul „independentă". Dar *nu* îmi asumam responsabilitatea pentru propria viată. încă asteptam ca bărbatii din viata mea „să mă facă fericită". Am învătat în cele din urmă că există o singură persoană pe lume care poate să mă facă fericită, şi că aceea sunt EU. în mod ironic, numai dându-mi seama de asta, am putut, pentru prima oară, să am o relatie grozav de benefică.

Acum stiu că atunci când mă supăr pe sotul meu, trebuie să mă întreb: „Ce nu fac şi as putea să fac în viata mea, dar îl învinuiesc pe el că nu face pentru mine?" (Mai citeste asta o dată! „Ce nu fac şi as putea să fac în viata mea, dar îl învinovăţesc pe el că nu face pentru mine?") Acum mă prind repede despre ce e vorba. Fie mă obsedează banii, fie mă simt nesigură, fie nu-mi fac destul de lucru, fie mă astept ca el să „rezolve" ceva cu care eu nu mă descurc, fie altceva.

Odată ce îmi dau seama ce fac, pot să mă apuc să corectez. Pe măsură ce corectez acel ceva ce trebuie rezolvat în viata mea, toată supărarea mea

pe ceilalti dispare. Fiica mea, Leslie, observa recent cât de fantastică este căsătoria mea. „Da”, i-am spus. „E uimitor ce perfect devine Mark când nu mai astept de la el să se ocupe de viata mea!”

Asta nu vrea să însemne că nu esti îndreptătit să consideri că partenerul trebuie să-ti asigure nevoile de bază – nevoia de a fi sprijinit în dezvoltarea ta, nevoia de a fi încurajat din când în când, nevoia de a sti că îi pasă de tine –, dar, când nu-ti controlezi viata, nu contează câtă dragoste şi sprijin primesti, că tot nu e de-ajuns. Devii un sac fără fund. Bărbatul din viata ta ar putea să stea şi-n cap pentru tine, asa cum au încercat unii bărbati din viata mea, că tot nu e niciodată de-ajuns.

As putea adăuga că, dacă cineva nu-ti asigură nevoile de bază, şi anume să fii încurajat şi iubit, cu sigurantă ti-ai face un bine plecând. Dar întâi trebuie să te întrebi: „Este din cauză că el e atât de groaznic sau că ea e atât de groaznică, sau este din cauză că eu nu-mi asum responsabilitatea pentru propria experientă de viată?” Dacă alegi pur şi simplu să nu-ti petreci restul vietii cu această persoană, asta înseamnă, de asemenea, că îti asumi responsabilitatea de a-ti trăi viata mai departe, cu intentia de a găsi un partener compatibil.

Un indiciu că îti asumi realmente responsabilitatea apare când nu mai simti decât putină supărare sau chiar deloc la adresa acestei persoane. îti dai seama că tu ai ales, în trecut, să fii acolo, iar acum alegi să pleci. Nu e deloc vina celuilalt. El sau ea face ce tot ce poate, având în vedere propriul nivel de dezvoltare personală. Supărarea este indiciul că nu îti asumi responsabilitatea.

Relatia cu o persoană este numai o zonă în care poti să-ti cedezi puterea. Este important să privesti la toate celelalte zone ale vietii tale, pentru a observa în care dintre ele nu îti asumi responsabilitatea. îndiciile tale vor fi unele dintre următoarele semne:

supărarea indispoziţia
învinuirea celorlalţi
durerea lipsa de concentrare
autocompătimirea invidia
neputinţa o stare permanentă de incerti-tudine
nerăbdarea
lipsa bucuriei
oboseala
încercarea de a-i controla pe alţii obsesia
dependenţele
critica dezamăgirea
gelozia

Nu este o listă completă, dar întelegi ideea. De câte ori ai unul dintre aceste sentimente, află ce nu faci tu în viată, de ai ajuns să ai primesti respectivul semnal grăitor. Vei fi surprins cât de usor este să localizezi punctul în care renunti la responsabilitate.

4. Asumarea responsabilităţii înseamnă să te ocupi de Gura-Spartă. Este vocea aceea mică din mintea ta, vocea care încearcă să te înnebunească – şi adesea reuseste! Pun pariu că unii dintre voi nici nu ştiu de existenta ei (eu am fost şocată când am devenit conştientă de prezenta ei), dar vă garantez că aceasta reprezintă cheia tuturor fricilor. Este vocea care anunţă nenorociri, neajunsuri şi pierderi. Suntem atât de obisnuiti cu prezenta ei, încât adesea nici nu observăm că ne vorbeste. Dacă nu esti constient de Gura ta Spartă, ea sună cam asa:

> Dacă-l sun, poate o să creadă că sunt prea insistentă, dar, dacă nu-l sun, poate o să creadă că nu sunt interesată. Dar, dacă-l sun şi are mesageria pornită, o să mă întreb pe unde e, şi asta o să-mi strice toată seara, fiindcă o să îmi închipui că a iesit cu altă femeie; dar dacă nu-l sun tot o să mă întreb. Poate n-ar trebui să ies în seara asta. S-ar putea ca el să mă sune, şi apoi o să creadă că am iesit cu altcineva şi o să creadă că nu-mi pasă. Dar dacă-l sun, atunci o să stie că mă interesează pe bune şi o să înceapă să dea înapoi. Mă-ntreb de ce n-a sunat. Poate am fost prea rece după-amiază, când am dat de el la masă. Poate trebuia să fi fost mai cordială. Măcar de-as fi fost îmbrăcată cu ceva mai atrăgător. Arăt atât de grasă în hainele astea! Şi machiajul era îngrozitor. Mi s-a părut că a fost putin cam rece. Mă-ntreb dacă a fost asa, fiindcă a auzit că am iesit cu Allen ieri seară. Păi, nu cred că ar trebui să se

astepte să stau acasă în fiecare seară şi să astept să mă sune. Are mult tupeu dacă se asteaptă la asa ceva. Data viitoare când îl văd, o să-l întreb de ce nu m-a sunat. Trebuia să mergem la film săptămâna asta şi nici nu şi-a adus aminte. O să-i bat obrazul pentru lipsa asta de responsabilitate. N-o să-l critic, dar cu sigurantă o să-i spun ce simt...
Sau asa:

Sunt foarte supărat că sefUl nu m-a chemat şi pe mine la sedinta de azi dimineată. Chiar nu apreciază munca pe care o fac pentru el. Ceilalti pierd vremea toată ziua, şi sunt invitati la sedintă. Poate o să încerc şi eu să pierd vremea, să vedem dacă îi place. Nu e deloc rentabil să dai ce ai mai bun din tine la muncă. Nu esti niciodată răsplătit pentru că muncesti din greu. E rentabil să fii un mare manipulator, ca toti ceilalti. Nu mai esti apreciat dacă muncesti din greu şi cinstit. O să-i arăt eu lui! O să-mi caut alt loc de muncă. Dar piata locurilor de muncă e atât de îngrozitoare în clipa asta, că n-o să găsesc nimic. Ce bine era dacă îmi luam diploma de masterat – as fi avut sanse mai mari. Chiar sunt blocat aici... nimeni nu mai angajează oameni peste patruzeci de ani. Contează mult pe cine cunosti. Dacă părintii mei ar fost bogati, as fi putut să socializez cu oameni care au ceva influentă. Mă simt de-a dreptul folosit. Nu pot să cred că m-au exclus de la sedintă. Cine se crede? Mi se întâmplă tot timpul chestii de felul ăsta...

Nu e de mirare că atât de mulţi dintre noi nu suportă să fie singuri şi nu pot să stea într-o încăpere fără să dea drumul la televizor sau la radio, ca să le tină companie. Orice, numai să scapi de nebunia asta! Fii sigur că această „nebunie" pare să fie o etapă inevitabilă în procesul de dezvoltare. Cu totii suntem victimele propriilor Guri-Sparte la un moment dat în viată.

Acum, fiindcă ştii că există, vei observa că nici nu poti s-o opresti – cel putin nu deocamdată. Vestea bună este că există căi foarte eficiente de a scăpa de acest fel de negativism, căi ce vor fi discutate în capitolele următoare. Deocamdată, observă doar că Gura ta Spartă te transformă într-o victimă şi ia-ti angajamentul s-o înlocuiesti cu o voce iubitoare. Nu trebuie să-ti petreci timpul cu dusmanii, chiar dacă ei sunt în lăuntrul tău. Apropo, odată ce vei scăpa de negativismul adus de Gura-Spartă, vei începe cu adevărat să te simti bine singur.

5. Asumarea responsabilităţii înseamnă să fii conştient de răsplata care te menţine „blocat". Răsplata explică motivul pentru care alegem să continuăm acele lucruri pe care nu ni le dorim în viată. Odată ce vei întelege răsplata, propriul comportament va căpăta sens pentru tine. Să-ti dau câteva exemple:

Jean

Jean simtea că e realmente blocată la locul de muncă şi-şi dorea cu disperare să scape de acolo. Se considera o victimă. Săraca Jean! Gura ei

Spartă juca întruna jocul *„ce bine ar fi dacă...".* Dar dacă piata locurilor de muncă ar fi mers putin mai bine, atunci n-ar mai fi avut probleme. Dar dacă ar fi avut calificări mai bune, atunci ar fi avut sanse mai multe. Ce o tinea pe Jean cu adevărat la locul de muncă? Care era răsplata?

E limpede că Jean se simtea confortabil să rămână în postura de victimă. Nu trebuia să facă fată unui posibil refuz dacă îsi căuta un nou loc de muncă. Desi o ura, munca ei era usoară. Stia că face fată; nu trebuia să se îndoiască de propria competentă. îsi făcea orele de program şi nu trebuia să mai depună alt efort. îar locul de muncă era relativ sigur.

Odată ce Jean a devenit conştientă de răsplata ei, a avut cel putin trei optiuni. Prima era să rămână unde era şi să fie nefericită. A doua era să rămână unde era şi să aleagă să se bucure de munca ei. A treia era să aleagă să găsească un loc de muncă mai multumitor.

Ce-a făcut în cele din urmă? După ce a înteles care era răsplata ei reală, a putut să scape şi să-şi găsească un nou loc de muncă. Cât timp era în postura de victimă, era blocată. Când şi-a dat seamă că alegea să rămână datorită acestei recompense, *şi nu datorită Iui „Ce bine ar fi dacă..." al ei,* a putut să facă o schimbare.

Kevin

Kevin e despărtit de sotia lui de cinci ani. Desi şi-a găsit pe altcineva cu care voia să se căsătorească, n-a putut să le spună sotiei şi

copiilor că vrea să divorteze. Când noua lui iubită l-a amenintat că-l părăseste, a cerut ajutor calificat. Povestea de „victimă” pe care i-o spunea Gura lui Spartă era aceea că sotia lui avea să se sinucidă, copiii n-aveau să-i mai vorbească niciodată, iar părintii aveau să-l renege. Săracul Kevin! El chiar credea toate astea şi era paralizat de vină.

Cu ajutorul psihoterapeutului, nu i-a luat mult timp să-şi dea seama că adevărata problemă era propria frică de a renunta. Desi n-o mai iubea pe sotia lui, aceasta reprezenta, din punct de vedere psihologic, „acasă”, iar lui îi era frică să taie legătura cu totul. Aceasta era răsplata lui dacă rămânea blocat.

Când Kevin şi-a dat seama că propria-i frică iratională îl oprea, a început imediat procedurile de divorţ Bineînteles că sotia nu s-a sinucis, copiii au vorbit cu el în continuare, iar părintii nu l-au renegat. Se întrebau ce i-a luat asa mult!
Ideea e că, odată ce şi-a dat seama că motivul pentru care alegea să rămână căsătorit era răsplata, sentimentul de vină i-a dispărut şi a putut să actioneze.

Tanya

Tanya era vesnic bolnavă, ceea ce o împiedica să facă multe dintre lucrurile pe care le dorea în viată. Ea chiar se considera o „amărâtă”, înzestrată cu un trup bolnăvicios. O victimă în toată puterea cuvântului, dacă ai mai pomenit asa ceva. La unul dintre workshopurile mele, am cerut grupului să spună în ce consta răsplata pentru

care rămâneau blocati în situatiile care îi deranjau.

Tanya n-a putut să descopere nicio răsplată care venea din faptul că era bolnavă tot timpul... până când n-a ajutat-o grupul. Ei i-au arătat că boala atrăgea multă atentie asupra ei şi că n-o lăsa să iasă în lume şi să-şi asume riscuri. La început a negat, dar în cele din urmă a recunoscut că ce spuneau ei era cumva adevărat.

Tanya nu şi-a considerat niciodată sănătatea subredă o formă de manipulare, desi subconstientul ei stia exact ce face. Pe când era copil, boala reprezenta singurul mijloc prin care i se acorda atentie. Constientizarea recompensei a constituit imboldul de care avea nevoie pentru a-şi transforma viata. Dându-şi seama că, probabil, ea era cea care îsi făcea sănătatea subredă, a făcut o multime de schimbări în propria viată.

în primul rând, şi-a modificat dieta şi s-a înscris la o sală de sport. La fel de important – poate mai important – le-a cerut persoanelor importante din viata ei s-o ajute, „răsplătind-o" numai atunci când se simtea bine şi ignorând-o atunci când se simtea rău. După ce au exersat asta un pic, i-au făcut pe plac. A început să-şi stabilească anumite scopuri în muncă şi să se forteze să le atingă, chiar şi când se simtea rău. A început să facă multe dintre exercitiile pozitive din această carte – cum ar fi să folosească afirmatii şi înregistrări audio inspirationale.

Când şi-a dat seama pe deplin de răsplata ei pentru că era bolnavă, Tanya a putut să aleagă: dorea să primească atentie când se simtea rău toată viata sau dorea să găsească o cale mai

multumitoare de relationare cu oamenii şi cu scopurile din viată? Voia să fie un observator al vietii sau un participant? A ales ultima variantă... iar boala nu mai reprezintă o problemă în viata ei.

Din aceste studii de caz, se vede ce putere au recompensele ascunse asupra propriei vieti. Nu e greu să le descoperi, odată ce îti dai seama că ele există. E suficient pur şi simplu să te asezi, să iei un creion şi o hârtie şi să faci o listă. Câteodată sunt evidente pentru ceilalti, dar ascunse propriei priviri. Dacă nu le găsesti, roagă un prieten să te ajute. Vei fi surprins să afli că prietenii tăi stiu mai multe despre motivele tale decât tine.

6. Asumarea responsabilităţii înseamnă să-ţi dai seama ce vrei de Ia viaţă şi să acţionezi pe această bază. Stabileste-ti scopurile – apoi dă-i drumul şi lucrează pentru a le atinge.

Dă-ti seama în ce fel de spatiu ti-ar plăcea să locuiesti... şi apoi creează-l. N-ai nevoie de bani multi pentru a-ti crea un cămin linistit şi primitor.

Uită-te în jur şi vezi pe cine ti-ar plăcea să incluzi în cercul tău de prieteni... apoi ia telefonul şi faceti planuri să vă întâlniti. Nu astepta să te sune ei.

Priveşte-ti mai îndeaproape corpul. Gândeste-te ce trebuie să faci pentru a crea un corp care să arate sănătos şi pe care să-l simti sănătos... apoi actionează.

Cei mai multi dintre noi nu-şi „sculptează" viata. Acceptăm ce se iveste pe drum... şi apoi ne

văicărim. Multi dintre noi îsi petrec viata asteptând – asteptând perechea perfectă, asteptând locul de muncă perfect, asteptând să apară prietenii perfecti. N-ai niciun motiv să astepti ca cineva să-ti dea ceva în viată. Ai puterea să creezi orice ai nevoie. Dacă esti hotărât, ai scopuri clare şi actionezi, e doar o problemă de timp.

7. Asumarea responsabilităţii înseamnă să fii conştient de multiplele opţiuni pe care Ie ai în orice situaţie.

Unul dintre cursantii mei a spus-o asa: „Din momentul în care îmi sună ceasul dimineata, am doar o oră şi jumătate la dispozitie şi îmi dau seama că de mine depinde cum îmi voi începe ziua. De mine depinde dacă trag jaluzelele şi las lumina să intre sau bâjbâi pe întuneric. E decizia mea să stau în pat şi să spun: *Bleah, nu vreau să mă scol, să mă duc Ia muncă. N-am terminat raportul pe care trebuia să-I citesc azi.* Sau este decizia mea să stau în pat şi să-mi formulez un discurs pozitiv în minte, asteptând cu nerăbdare ziua care începe. E decizia mea să dau drumul la muzică şi să dansez, în loc să mă încarc cu negativismul de la stiri sau să ascult Gura-Spartă cea negativistă. Depinde de mine dacă mă îngrijorez că nu sunt în cea mai bună formă fizică sau dacă îmi spun că sunt pe cale să-mi clădesc un corp grozav. întreaga zi depinde de mine!”

Trăind viata de zi cu zi, e important să-ti dai seama că tu alegi cum te simti în fiecare moment. Când îti apare în viată o situatie dificilă, e posibil să-ti asculţi gândurile şi să spui: „OK, alege”. Te

vei face nefericit sau multumit? îti vei imagina sărăcie sau abundentă? Te vei dispretui fiindcă te-ai supărat pe sotul tău sau vei observa de ce erai nesigură la momentul respectiv şi vei discuta cu el? Tu alegi, fără îndoială. Alege varianta care contribuie cel mai mult la dezvoltarea şi la pofta ta de viată.

îată şi alte tipuri de optiuni:

Prietena ta hotărăste să nu meargă cu tine în excursia pe care ati plănuit-o împreună. Te superi rău... SAU... întelegi că are motivele ei şi găsesti pe altcineva să meargă cu tine, sau te duci singură şi te distrezi de minune!

Sotul tău este alcoolic. îti petreci întreaga viată încercând să-l schimbi sau îl certi aspru. ...SAU... participi la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi şi înveti să te schimbi tu.

Gripa te-a făcut să ratezi marea întrunire la care trebuia să participi. Esti sigur că asta înseamnă sfârsitul carierei tale... SAU... îti dai seama că ai nenumărate căi de a-ti construi o carieră de succes.

Vizita pe care o faci în însorita Californie este plină de nori de ploaie. Te plângi de ghinionul tău întreaga excursie... SAU... găsesti un mod de a petrece oricum o vacantă minunată.

După cum ai văzut, alegerea e în mâinile tale. Pe măsură ce vei continua să citesti, îti vei spori capacitatea de a te plasa pe latura pozitivă a oricărei situatii. Tine minte că acest mod de

gândire nu scuză comportamentul necorespunzător din partea celorlalti. Doar îti permite să duci o viată mai multumitoare. Asumarea deplină a responsabilităţii pentru propria experienţă de viată este un proces care cere mult exercitiu. Eu încă lucrez la asta în fiecare zi, după atâtia ani... şi în fiecare zi viata mea e din ce în ce mai bună, şi mai bună. Ideea este să începi. Vei începe imediat să te simti mai bine.

Următoarele sase exercitii te vor ajuta să te simti semnificativ mai puternic în fata propriilor frici:

1. Enumeră toate recompensele obtinute din blocajul dintr-o anumită zonă a vietii tale. Ce nu trebuie să înfrunti? Ce nu trebuie să faci? Ce confort obtii? De ce imagine te agăti? Fii sincer cu tine, pe cât de mult posibil. Când esti constient de ceea ce faci, vei renunta automat la o mare parte din comportamentul de robot. Te vei conduce tu însuti, în loc să fii condus.

2. Fii constient de toate optiunile pe care le ai de-a lungul fiecărei zile. Când te confrunti cu o situatie dificilă, ia loc şi notează într-un carnetel toate modalitătile posibile în care ai putea să actionezi şi să te simti în această privintă. închide ochii şi imaginează-te multumit în legătură cu respectiva situatie... apoi trist... apoi indignat... apoi amuzat... apoi grav... apoi imaginează-ti că o abordezi cu lejeritate... şi asa mai departe. Vei

începe să vezi cât de usor e să-ti schimbi punctul de vedere – şi, prin urmare, sentimentele. Detii controlul.

De fiecare dată când esti supărat, fii constient de alternativele pe care le ai la dispozitie. încă o dată, transformă totul într-un joc. în niciun caz nu te critica singur că esti supărat. E un indiciu grozav despre unde anume trebuie să începi să-ti asumi responsabilitatea.

3. începe să observi ce spui în conversatiile cu prietenii. Vezi dacă te plângi mult de alti oameni, dacă spui lucruri de genul: „îti vine să crezi că Jill a întârziat iar la cină? Ne-am certat mai rău ca niciodată – chiar la restaurant". Dacă îti sună familiar, vezi dacă nu poti să privesti altfel situatia, asa încât să înveti ceva nou despre tine însuti. De exemplu: „Observ că, atunci când Jill întârzie, mă supăr rău de tot. Mă întreb de ce mă simt asa. Cred că este din cauză că ea nu pare să aibă niciun pic de respect pentru timpul meu. Pe de altă parte, cumva îmi place asta. Mă face să mă simt superior, fiindcă am tot timpul ceva de care să mă plâng..."

4. Enumeră într-un carnetel multiplele optiuni pe care le ai dispozitie şi care pot transforma actualele experiente supărătoare într-unele pozitive. Folosind exemplul cu întârzierea lui Jill, ce alegeri ai face?

Ai putea să nu te mai întâlnesti cu ea; să vii mai târziu, stiind că şi ea va întârzia; să îti aduci ceva interesant de citit; să te relaxezi. Dacă

întâlnirea la o oră fixă este esentială, ai putea să-i spui, pur şi simplu, că, dacă nu ajunge la ora stabilită, n-o mai astepti. N-ai niciun motiv să te superi.

Secretul este să nu-i învinuiesti pe alţii pentru indis- pozitia ta. Asta nu înseamnă că scuzi comportamentul celorlalti, ci doar să nu-i dai voie să fie cauza indispozitiei tale.

în orice situatie există cel putin treizeci de moduri de a-ti schimba punctul de vedere. Transformă asta într-un alt joc – jocul „schimbă-ti punctul de vedere". Joacă-l cu un prieten; să ai un „tovarăş de dezvoltare" este foarte tonic.

5. începe să observi ce fel de daruri primeşti din situ- atiile pe care le-ai considerat întotdeauna „proaste". De exemplu, dacă tot mai suferi după divort, începe să te concentrezi pe ce s-a întâmplat bun în timpul căsătoriei şi pe lucrurile bune care au venit ca rezultat al divortului, cum ar fi prieteni noi, un mod nou de administrare a banilor, libertate, mai putină dependentă.

6. Asta e foarte grea! Vezi dacă poti să lasi să treacă o săptămână fără să critici pe nimeni sau să te plângi de nimic. Vei fi surprins cât de greu e. Vei fi surprins şi să afli cât de mult critici şi cât te plângi. Apropo, când nu-i vei mai critica pe oamenii din viata ta, ti se va părea că nu mai ai nimic de vorbit cu prietenii tăi. Să te plângi e un obicei şi trebuie înlocuit cu ceva mai pozitiv. Asta ia ceva timp şi ingeniozitate, dar îti va aduce mai mult satisfactie şi bucurie.

Şapte moduri de a-ţi recâştiga puterea

1. Evită să arunci vina pe forte exterioare pentru sentimentele tale negative privind viata. Nimic din exterior nu-ti poate controla gândirea sau actiunile.
2. Evită să te învinuiesti că nu detii controlul. Tu faci ce poti mai bine şi te afli pe calea către recâstigarea puterii.
3. Fii constient când şi unde joci rolul de victimă. învaţă care sunt indiciile care îti spun că nu esti responsabil pentru ce esti, ce ai, ce faci sau ce simti.

4. Familiarizează-te cu cel mai mare duşman al tău: Gura-Spartă. Foloseşte exerciţiile din cartea de fată ca ş-o înlocuieşti cu un prieten intern iubitor.
5. Dă-ti seama care sunt recompensele care te tin „blocat". Paradoxal, odată ce le găsesti, probabil că te vei putea „debloca" rapid.
6. Hotărăste ce vrei de la viată şi actionează în acest sens. Nu mai astepta să facă cineva asta. Vei astep- ta mult şi bine.
7. Fii constient de multiplele optiuni pe care le ai – şi în ceea ce faci, şi în ceea ce simti – în orice situatie care apare. Alege calea care contribuie la dezvoltarea ta şi te face să te simti împăcat cu tine şi cu ceilalti.

5

POLLYANNA E DIN NOU PE VAL

, Nuf ^ CaPoltyanna • DeCâteorin-

aţnCerCaţctaeVasa te critice folosind aceste cuvinte, când încercai să fii optimist? Ani de zile nu m-am îndoit că e ceva rău să fii ca Pollyanna. Era ceva ce-mi fusese băgat în cap, în mod inconstient.

într-o seară, în timp ce luam cina cu o prietenă, am încercat cu fervoare s-o fac să vadă latura pozitivă în cazul unei chestiuni pe care ea o percepea cu fervoare drept negativă. Dintr-odată, a remarcat cu dispreţ „Ai început să vorbesti ca Pollyanna". Spre surprinderea ei şi a mea, i-am trântit-o: „Şi, mă rog, ce e asa groaznic la Pollyanna? De ce e gresit să te bucuri de viată, în ciuda obstacolelor din drum? De ce e gresit să privesti către soare, în loc să vezi numai nori şi tristeţe? De ce e gresit să vezi partea bună a tuturor lucrurilor? Nu e nimic gresit!". Mi-am impus punctul de vedere. „De fapt, de ce s-ar împotrivi cineva acestui fel de gândire?" am adăugat cu scepticism.

Şi, cu toate astea, o facem. Gândirea pozitivă este unul dintre cele mai dificile concepte de transmis oamenilor. Când îmi prezint ideile despre gândirea pozitivă la cursuri şi workshopuri, multi dintre cursanti răspund imediat cu: „O, dar nu e realist!" Când îi întreb de ce este gândirea

* *Pollyanna* este o poveste încântătoare despre o tânără care făcuse un joc din a găsi „un motiv de bucurie” în toate aspectele negative care-i apăreau în viaţă. De-a lungul anilor, acest fel de gândire „de tip Pollyanna” a fost considerat naiv şi nerealist. (n.aut.)

negativă mai realistă, nu pot să-mi dea un răspuns. Se presupune automat că atitudinea negativă este realistă, iar cea pozitivă este nerealistă. La o privire mai atentă, asta e nebunie curată.

Se pare că mai bine de 90% dintre motivele noastre de grijă sunt inutile fiindcă acele lucruri rele nu se întâmplă niciodată. Asta înseamnă că sunt sanse ca mai putin de 10% din grijile noastre negative să fie întemeiate. Dacă e asa, nu e mai realist să ai o atitudine pozitivă decât una negativă? Gândeste-te la viata ta. Pot să pun pariu că cea mai mare parte a aspectelor pentru care îti faci griji nu apar niciodată. Deci, esti realist când îti faci griji tot timpul? Nu! Dacă te gândesti mai bine, problema importantă nu este care dintre cele două feluri de gândire e mai realistă, ci mai degrabă: *De ce să fii nefericit când poţi să fii fericit?* Dacă o atitudine de tip Pollyanna face ca lumea ta şi a celor din jurul tău să fie mai fericită, de ce să mai eziti, fie chiar şi o secundă?

Haide să analizăm niste exemple ale acestor două atitudini. Joan şi Mary erau amândouă casnice şi aveau patruzeci şi ceva de ani, când sotii lor au murit pe neasteptate. Joan a luat-o în tragic. Ani de zile a cersit compasiune din partea tuturor, până când s-a ajuns în punctul în care nimeni nu a mai vrut să se afle în preajma ei. A avut atunci „dovada” că femeile singure nu sunt invitate

nicăieri. S-a convins singură că nu va mai găsi pe nimeni care s-o iubească şi, fireste, atitudinea şi comportamentul ei chiar la asta duceau. Pentru că sotul ei îi lăsase bani doar cât să supravietuiască, a hotărât că trebuie să trăiască din acea sumă, din moment ce nimeni de vârsta ei n-ar găsi niciodată un loc de muncă. S-a dus la câteva interviuri, dar, cu lipsa ei de entuziasm, e de înţeles că n-a obţinut niciun job. Atitudinea negativă i-a creat o viată „realistă" de nefericire.

Mary, pe de altă parte, a adoptat atitudinea de tip Pollyanna după moartea sotului ei. După o scurtă perioadă de doliu, s-a ridicat şi a luat-o de la capăt. Era una dintre acele persoane care cred cu adevărat că poti să scoti ceva bun din orice situatie. Şi ea rămăsese fără bani de rezervă, şi s-a hotărât că venise vremea să iasă în lume şi să-şi câstige singură banii.

Desi Mary nu mai lucrase până atunci, era încrezătoare că există un loc şi pentru ea pe piata muncii. Făcuse mereu muncă de voluntariat pentru colectare de fonduri şi îi plăcuse enorm. Pe baza experientei de voluntar, a aplicat pentru un post de asistent la departamentul de colectare de fonduri al unei fundatii de caritate de mărime mijlocie. în răstimp de doi ani îsi controla viata pe de-a întregul. De-a lungul acestei perioade a cunoscut sentimentul unei cresteri şi dezvoltări cum nu mai cunoscuse până atunci. Desi nu i-ar fi dorit moartea sotului său şi încă îi simte lipsa uneori, îsi dă seama că s-a dezvoltat enorm, ca urmare a nevoii sale de a se descurca singură.

Şpre deosebire de prietenii lui Joan, ai lui Mary n-au exclus-o niciodată din planurile lor. De ce ar fi făcut-o? Ea aducea tot timpul o senzatie incredibilă de entuziasm şi exuberantă. Felul în care şi-a transformat tragedia în triumf a servit drept model de inspiratie pentru toată lumea. Conceptia ei pozitivă a creat o viată foarte „realistă", plină de bucurie şi satisfactie.

Nimic nu este realist sau nerealist – totul este ce gândim noi despre o anumită situatie. *Noi ne creăm realitatea.* Ce legătură are asta cu frica? Are! Nu uita, să-ti stăpânesti frica înseamnă să treci de pe o poziţie de durere, pe una de putere. Desi ambele femei aveau temeri, Joan le-a înfruntat de pe o pozitie de durere, pe când Mary le-a înfruntat de pe o pozitie de putere. Temerile lui Joan au dus-o la stagnare; cele ale lui Mary au dus-o la dezvoltare.

Joan încă se îngrijorează că n-are destui prieteni, că va muri singură, că va termina banii. Tristetea ei este de rău augur. Ea chiar îsi trăieste viata pe partea stângă a graficului De-la-durere-la-putere: neputincioasă, deprimată, paralizată.

Pe de altă parte, temerile lui Mary au dus la strângerea unor sume mai mult decât suficiente pentru organizatia ei, la un interviu la televiziune în care s-a descurcat bine, la tipărirea în timp util a unui newsletter şi la alte succese. Temerile ei au caracteristici total diferite de cele ale lui Joan. Ea tră- ieste pe partea dreaptă a graficului De-la-durere-la-putere: relaxată, entuziastă şi motivată. Nu există absolut nicio îndoială că, învătând să

gândesti pozitiv, vei ajunge din ce în ce mai aproape de a-ti descoperi puterea.

Am învătat un mod uimitor de a demonstra eficacitatea gândirii pozitive versus negative de la Jack Canfield, coautor al seriei *Chicken Soup for Seul (Supă de pui pentru suflet)* şi presedinte al Seminarelor pentru respectul de sine, pe care am folosit-o în workshopurile mele. Cer unei persoane să se ridice şi să stea în picioare în fata participantilor la curs. După ce mă asigur că nu are probleme cu bratele, îi cer voluntarului să strângă pumnul şi să întindă un brat în lateral. Ii spun apoi să reziste cu toată forta, în timp ce stau în fata lui şi încerc să-i împing în jos bratul întins. N-am reusit nici măcar o dată să împing cuiva bratul în jos de la prima încercare.

îi cer apoi să lase bratul în jos, să închidă ochii şi să repete de zece ori enunţul negativ: „Sunt o persoană slabă şi nedemnă". îi spun să simtă realmente că enuntul e adevărat. După ce repetă enuntul de zece ori, îi cer să deschidă ochii şi să întindă bratul exact ca mai înainte. îi reamintesc să reziste cât de mult poate. Reusesc imediat să-i împing bratul în jos. E ca şi cum l-ar fi părăsit toată forta.

As vrea să fi putut să înregistrez expresia de pe fetele voluntarilor când s-au trezit în imposibilitate de a rezista apăsării mele. Câtiva îmi cer s-o fac din nou. „Nu eram pregătit" este scuza lor. Când, ce să vezi, la fel se întâmplă şi la a doua încercare – bratul este înfrânt cu putină rezistentă. Toti rămân cu gura căscată. îi cer apoi

voluntarului să mai închidă ochii o dată şi să repete de zece ori enuntul pozitiv: „Sunt o persoană puternică şi demnă”. îi spun din nou să simtă realmente aceste cuvinte. încă o dată îi cer să întindă bratul şi să se opună apăsării mele. Spre uimirea lui (şi a tuturor celorlalti), nu pot să-i clintesc bratul. De fapt, este chiar mai greu de clintit decât prima oară când am încercat să-l împing în jos.

Dacă continui să alternez pozitivul cu negativul, obtin acelasi rezultat. Pot să împing bratul în jos după un enunt negativ, nu pot să-l împing după un enunt pozitiv. Apropo – pentru voi, scepticii – am încercat acest experiment ne- stiind ce spunea voluntarul. Am iesit din sală, iar cursantii au stabilit dacă enuntul să fie negativ sau pozitiv. N-a contat. Cuvintele slabe au însemnat un brat slab. Cuvintele puternice au însemnat un brat puternic. Este o demonstrare uluitoare a puterii cuvintelor pe care le pronuntăm. Cuvintele pozitive ne fac puternici din punct de vedere fizic; cuvintele negative ne fac slabi din punct de vedere fizic. Aspectul uimitor al acestui experiment este că nu contează dacă credem în cuvintele respective sau nu. Simpla lor rostire face ca sinele nostru să le creadă. E ca şi cum sinele nu stie ce e adevărat şi ce e fals. El nu face aprecieri. Doar reactionează la informatiile furnizate. Când aude cuvintele: „Sunt slab”, sinele ne dă următoarele dispoziţii: „El (sau ea) vrea să fie slab(ă) astăzi”. Când aude cuvintele: „Sunt puternic”, instructiunile către corpul tău sunt: „Vrea să fie

puternic(ă) astăzi.”

Ce îti spun toate acestea? NU ÎŢI MAI FURNIZA GÂNDURI NEGATIVE. Gândurile negative îti răpesc puterea... şi asta te paralizează, mai tare, din cauza fricii.

După cum ştii, gândirea pozitivă nu este un concept nou. În afară de Pollyanna, Norman Vincent Peale, Napoleon Hill, Maxwell Maltz şi altii au popularizat conceptul cu multi ani în urmă. Cărtile lor sunt actuale şi azi. Prin urmare, de ce nu gândesc oamenii mai *pozitiv?* Eu cred că oamenii nu în- teleg care sunt cerintele unei gândiri pozitive. Este necesar un angajament special şi e nevoie de foarte mult exercitiu. Şi, după ce îti iese perfect, e obligatoriu un program de mentinere. Nu stiu pe nimeni care să fi reusit să-şi păstreze permanent un mod „pozitiv” de gândire, fără exercitiu. S-ar putea să existe asemenea oameni. Doar că eu, una, nu i-am întâlnit. Din experienta mea, dacă nu exersezi, pierzi deprinderea. Aceasta este ideea pe care cei mai multi oameni nu par să o înteleagă.

Stiu că nu pare corect că devii automat negativist când încetezi să mai faci exercitiile pozitive. Eu le asemăn cu exercitiile fizice. Odată ce ajungi să ai corpul în formă, nu te poti opri din antrenament. În scurt timp, muschii îsi pierd tonusul şi dacă într-o vreme puteai să faci cincizeci de abdomene, acum nu mai poţi să faci decât douăzeci, maximum. Trebuie să perseverezi.

Şi cu procesele intelectului se întâmplă la fel. Când rezolvarea problemelor, discutiile antrenante

sau lectura fac parte din viata ta de zi cu zi, ai mintea ascutită. După o vacantă de două săptămâni de stat întins la plajă, îti simti creierul încetosat. îti ia câteva zile bune să-l faci să fie iar în formă.

Este evident că anumite părti din noi au nevoie de consolidare constantă, iar atitudinea mentală pozitivă este numai una dintre acestea. Pentru a oferi o dovadă bună în acest sens, acum multi ani m-am înscris într-un grup remarcabil, numit The înside Edge (Muchia din interior), fondat de Diana şi Paul von Welanetz. Grupul există şi astăzi şi este compus din ceea ce eu consider a fi oameni de succes şi cu o atitudine pozitivă. La fiecare întâlnire, unul dintre membrii grupului sau un vorbitor din afară tine un discurs inspirational, motivant şi energizant. Toată lumea din grup împărtăseste nu numai nevoia de a exersa gândirea pozitivă, ci şi de a fi în compania oamenilor cu atitudine pozitivă.

Este esential faptul că din acest grup fac parte o serie de autori de bestselleruri în domeniul autoperfectionării. Ei cunosc cele mai multe dintre tehnicile de autoperfectio- nare disponibile şi, cu toate astea, se adună săptămână de săptămână – la 6:15 dimineata, as putea adăuga – ca să-şi ofere sprijin unul altuia. As putea să pun pariu că fiecare dintre ei exersează zilnic un tip sau altul de gândire pozitivă. Ei stiu că, dacă ar sări peste asta în vreo zi, s-ar simti un pic „scosi din circuit”.

Ştiu că cei mai multi oameni resping ideea că practica constantă este necesară, altfel am fi cu

totii gânditori pozitivi. S-ar putea să ajute dacă vă amintiţi că nici dusul, machiajul sau bărbieritul nu rezistă, totusi nu vă împotri- viti ideii de a începe ziua cu un dus, bărbierit sau machiaj nou. Acestea sunt activităti revigorante – ca şi gândirea pozitivă. De fapt, te fac să te simti grozav!

lată-te, asadar, o mare de negativitate. Cum să începi să-ti schimbi gândurile acelea nefericite care îti răpesc puterea? începi făcând tot ce ai face dacă n-ai fi în formă fizică bună. Creezi un program de exercitii – în acest caz, pentru reantrenarea gândirii. Pentru a face asta, *trebuie să treci Ia acţiune.*

înainte de a-ti oferi sugestii pentru un plan de actiune, îti recomand să ai la îndemână următoarele lucruri pentru a-ti face rutina zilnică mai eficientă şi, cu sigurantă, mai plăcută.

1. Un mic casetofon sau CD player, iPod sau pe toate... orice ti se potriveste când vine vorba de ascultare „portabilă”.

2. Casete şi CD-uri cu mesaje pozitive. Suntem atât de norocosi în lumea de azi să avem la dispozitie asa o gamă variată de materiale audio, pentru a ne crea o viziune pozitivă asupra vietii. Printre acestea se află casete şi CD-uri cu afirmatii pozitive, de relaxare, de meditatie, motivationale, de vizualizare şi inspirationale. De asemenea, multe cărti inspirationale sunt acum disponibile şi în format audio. După ce îti vei da seama de

beneficiile pe care le vei obtine ascultând acest gen de material, te vei bucura construindu-ti o mare bibliotecă audio.

3. Cărti pozitive care inspiră şi motivează. îti sugerez să cumperi cărti, în loc să le împrumuti de la bibliotecă. Motivul este că vei dori să subliniezi, să notezi în ele şi să le reciteşti de mai multe ori. Vei dori să „stăpâneşti" aceste cărti în toate sensurile cuvântului. Ele furnizează un sistem de sprijin incredibil, pe care îl ai la îndemână tot timpul. Cumpărarea acestor cărti şi înregistrări audio s-ar putea să ti se pară o propunere costisitoare – şi ai dreptate. Cu toate acestea, nu mă pot gândi la o investitie mai bună care să te ajute să-ti creezi o viată mai bună. Dacă banii sunt o problemă, începe usor. Important este SĂ ÎNCEPI!

4. Cartonase index şi post-it-uri.

5. Citate pozitive. Găseste-le pe acelea care-ti merg la suflet într-un fel sau altul. Iată câteva citate eficiente pentru mine:

„Corăbiile se află în siguranţă în port, dar nu pentru asta au fost construite" – *John Shedd*

„Cel mai bun drum către iesire este prin interior" – *Helen Keller*

„Nu sunt un ratat dacă nu reusesc... sunt un om de succes fiindcă am încercat" – *autor necunoscut*

„Dacă mă gândesc cât de periculos este totul, nimic nu e chiar asa înspăimântător!" –

Gertrude Stein

Şi ce zici de următorul:

„Chiar dacă ti-e frică... actionează!” – *Susan Jeffers*

Notează fiecare citat pe un cartonas sau pe un post-it. Pune-le apoi peste tot – pe oglinzi, pe birou, pe usa frigiderului, în masină, pe jurnalul tău şi asa mai departe. S-ar putea să vrei să pui un citat care îti ajunge realmente la suflet pe mai multe cartonase, astfel încât, oriunde te-ai întoarce, să dai de el în chip de memento. Dacă ai înclinatii artistice, fă un poster decorativ cu citatele tale şi agaţă-l pe perete. Sau cumpără unul din acele postere extraordinare cu maxime inspirationale şi foloseste-l pentru a-ti decora peretele.

îti vei da seama că citatele se vor schimba adesea, pe măsură ce înaintezi în viată. îdei diferite au însemnătate în momente diferite. Continuă să schimbi citatele. Fii creativ; încearcă să faci asta cu bună dispozitie. După cum spunea umoristul Jan Marshall, „nu există nicio dovadă, cât de mică, cum că viata e serioasă! Exagerează şi fii socant până când te întreabă prietenii ce se petrece. Distrează-te serios pe seama asta.

6. Afirmatii. Am amintit mai devreme de casetele şi CD-urile cu afirmatii (la numărul 2). Ce este o afirmatie? O afirmatie reprezintă discursul intern în forma sa cea mai înaltă. îti amintesti de puterea discursului intern din experimentul cu

bratul? O afirmatie este una dintre cele mai grozave, mai usoare şi mai ieftine unelte pe care le poti folosi.

O afirmatie este *un enunţ pozitiv conform căruia ceva se întâmplă deja.* Nu se întâmplă mâine sau în viitor, ci chiar acum. îată câteva afirmatii:

Eu mă rup de vechile tipare şi îmi trăiesc viata.

Eu mă relaxez, stiind că fac fată la orice.

Eu stau drept şi îmi asum responsabilitatea pentru propria viată.

Eu stiu că sunt important şi mă port ca atare.

Eu eman căldură şi iubire peste tot pe unde merg.

Eu nu mă mai agăt de trecut şi am încredere că totul se întâmplă perfect.

Eu îmi las viata să se desfăsoare în liniste.

Eu găsesc un avantaj în toate experientele prin care trec.

Eu sunt puternic şi sunt iubitor, şi n-am de ce să mă tem.

Eu mă concentrez pe numeroasele mele binecuvântări.

Sunt doar câteva cu care să începi. Eu cred atât de puternic în afirmatii, încât am creat trei înregistrări audio cu afirmatii: *Discurs interior pentru o zi plină de încredere, Discurs interior pentru liniste sufletească* şi *Discurs interior pentru o iubire eficientă.* Ascultarea acestor înregistrări

audio îti va consolida, cu siguranță, repertoriul de afirmatii, pe măsură ce îti consolidezi sentimentele de încredere, liniste şi iubire.

Iată câteva aspecte de tinut minte cu privire la afirmatii:

Enuntul afirmatiei să fie mereu la timpul prezent: *Greşit:* Eu îmi voi controla temerile.

Corect: Eu îmi controlez temerile acum.

Formulează întotdeauna afirmatiile la modul pozitiv, nu la cel negativ.

Greşit: Eu nu mă mai critic.

Corect: Eu devin mai încrezător pe zi ce trece.

Selectează afirmatii care ti se par potrivite pentru tine la un moment dat. Ce ti se pare potrivit se schimbă odată cu situatia şi cu propria dispozitie.

Şi-acum ce să faci cu toate aceste unelte? Voi exemplifica printr-o zi tipică în care pui la lucru aceste unelte de gândire pozitivă. întreaga idee a programului poate fi redusă la sase cuvinte: VORBEŞTE MAî BîNE DECÂT NEGATIVISMUL TĂU. Şi, după cum probabil stii, asta reprezintă o provocare.

Acea Gura-Spartă din interior are o vigoare incredibilă. Va opune rezistentă în orice fel va putea ca să-şi mentină puterea asupra ta. Odată ce

vei controla acel glăscior, ai re- usit. în acel punct, gândirea pozitivă va deveni automată, astfel încât vor fi de ajuns numai câteva memento-uri zilnice ca să te mentină optimist! Dar la început trebuie să-i dai zor! Să parcurgem, asadar, prima zi în care vei vorbi mai mult decât Gura-Şpartă.

Programul intensiv al începătorului pentru gândire pozitivă

1. Imediat ce te trezesti, porneste-ti playerul. Nu uita să alegi înregistrarea audio cu o seară înainte şi să o introduci în aparat, gata să apesi butonul PLAY. O înregistrare cu afirmatii îti oferă un mod grozav de a-ti începe ziua *(Discurs interior pentru o zi plină de încredere ar merge de minune aici).* Şau poti alege ca alternativă o meditatie, un discurs motivational sau inspirational, ori un audiobook. Ce vremuri grozave pentru învătare şi dezvoltare trăim! După ce apesi butonul PLAY, stai întins cu ochii închisi şi lasă gândurile iubitoare şi pline de putere să fie asimilate. Trebuie să recunosti că e mai bine decât să stai întins în pat, gândindu-te cum că nu vrei să te scoli şi să înfrunti toate lucrurile groaznice şi înfricosătoare pe care le ai de făcut în acea zi.

2. Când te dai jos din pat, uită-te cu atenţie la citatele pozitive cu care te-ai înconjurat – pe perete, frigider, oglindă Şi asa mai departe. S-ar putea să simti nevoia să chicoteşti putin când vezi de ce are nevoie rasa umană ca să se simtă bine.

3. Când te îmbraci, este un moment foarte bun să pui o muzică care să te binedispună. Poate fi muzică de relaxare, rock, clasică sau orice simti tu că ti se potriveste în acel moment.

4. Tot în timp ce te îmbraci, începe să repeti afirmatiile pe care le-ai ales pentru ziua respectivă. Un loc grozav pentru repetarea afirmatiilor este în fata oglinzii. Repetă afirmatiile cel putin zece minute şi continuă să faci asta de-a lungul zilei, când negativismul încearcă să-ti pătrundă în gândire. E nevoie de vigilentă pentru a observa când apare negativismul; se strecoară pe nesimtite. Dar de cum devii constient de asta, începe să înlocuiesti negativismul cu afirmatiile. Nu lăsa glăsciorul să preia controlul. *Vorbeşte mai mult decât Gura-Spartă!* îti promit că, prin exercitiu, vocea cu atitudine negativă va deveni o raritate, iar cea cu o atitudine pozitivă va fi regula. Trebuie să crezi că repetitia constantă va functiona în cele din urmă.

NOTĂ: La început îti sugerez să nu dai drumul la televizor sau la radio ca să asculti stirile, dacă asa ai obiceiul. Programul de stiri este peste măsură de negativ. Deocamdată, lasă vocea pozitivă aleasă de tine să fie singura stire pe care o auzi în timp ce te pregătesti pentru întâmplările zilei. Dacă ai obiceiul să citesti ziarul la micul dejun, citeste, în schimb, una dintre cărţile de dezvoltare personală cu tematică motivatională sau inspiratională.

Pe când predam un curs pe tema fricii, în New York, i-am instruit pe cursantii mei să se tină cu

totul departe de stiri, ca un experiment. Au fost surprinsi de diferenta pozitivă pe care au constatat-o în viata lor. în loc să discute cu prietenii despre cât de jalnică era situatia în lume, au început să împărtăsească ideile pozitive pe care le aflaseră din cărtile de dezvoltare personală, iar conversatiile lor au devenit mai pline de viată şi mai interesante.

După ce-ti însusesti obiceiul de a gândi pozitiv, poti să reiei lectura ziarului sau să asculti stirile. S-ar putea să descoperi că ai acum o abordare mai constructivă a presei, văzând în „stirile proaste" oportunităti de a-ti asuma răspunderea pentru tine şi pentru comunitate.

5. Dacă faci sport zilnic, acesta este un moment oportun pentru a-ti amplifica gândirea pozitivă. Afirmatii precum: „Pot să simt energia curgându-mi prin corp" sau „îmi fac o zi frumoasă" îti vor face programul de exercitii mult mai eficace.

6. Micul dejun e gata şi e momentul să pleci la serviciu. Eu trăiesc în Los Angeles şi aud adesea oamenii plângându-se de timpul pe care îl petrec în masină. Eu nu mă aflu printre ei! Mi-am transformat masina într-un „templu al învătăturii" şi abia astept să mă urc la volan. De cum pornesc motorul, dau drumul la una dintre casete sau la unul dintre CD-uri. Ascult fie mesaje motivationale sau inspirationale, fie muzica ce mă înviorează. Unii oameni consideră statul în masină un timp pierdut, pe când eu îl văd ca fiind foarte productiv.

Fără drumul cu maşina, pierd o groază de timp în care pot să ascult.

NOTĂ: Nu folosiţi înregistrări audio de relaxare sau meditaţie în masină, din motive evidente.

Dacă mergi pe jos la serviciu, echipamentele audio moderne pot face posibilă ascultarea înregistrărilor audio pe drum... sau poti să-ti repeti afirmatiile. Dacă lucrezi de-acasă, ai noroc, pentru că poti să pui mesajele pozitive toată ziua, în timp ce-ti faci treburile sau îti rezolvi comisioanele. Iar dacă ai copii mici acasă, gândeste-te la impactul pozitiv pe care îl vor avea aceste casete asupra mintii lor tinere şi impresionabile.

7. Când intri în birou, fii atent la mesajele pozitive pe care le-ai plasat deja acolo. Din nou, poti să chicotesti putin singur. Te ajută să te destinzi în *toate privinţele.*

8. Ălege o afirmatie specială pentru ziua respectivă. Ăpoi scrie-o în jurnal. Dacă rămâi fără afirmatii, alege una care ti se potriveste din cărtile mele de *Discursuri interioare* sau din înregistrările audio. Sau poti să-mi vizitezi pagina web şi să folosesti afirmatia zilnică pe care o postez acolo. De câte ori îti consulti jurnalul, spune afirmatia de cel putin zece ori. Poti să pui şi o afirmatie specială pe birou, într-un loc în care să fie tot timpul vizibilă. Chiar acum afirmatia de pe biroul meu este: „Totul se întâmplă perfect”. Este acolo să-mi aducă aminte că, indiferent ce se întâmplă,

referitor la orice situatie din viata mea, eu voi învăta şi mă voi dezvolta. Un memento cu adevărat grozav!

9. Afară de cazul în care eşti de-a dreptul masochist, vei dori să mentii nivelul înalt de energie şi starea de încurajare la care ai ajuns în timpul ritualului de dimineată. Pe măsură ce presiunile zilnice şi îndoielile încep să se strecoare, oferă-ti pur şi simplu o „doză" de energie pozitivă. Nu trebuie decât să-ti repeti întruna afirmatiile, până când simti că-ti revin puterea şi optimismul. Şi Gura-Spartă va încerca să-ti pătrundă în gândire toată ziua; aminteste-ti să vorbesti mai mult decât ea. Mentine aceste doze pozitive zi şi noapte.

10. înainte de culcare, pune în player o înregistrare audio de relaxare şi lasă-te învăluit de mesajele linistitoare. *Discurs interior pentru linişte sufletească* ar fi o alegere foarte bună pentru a-ti induce un somn odihnitor şi fericit... sau orice altă înregistrare audio care îti dă un sentiment de liniste. E mult mai bine decât să asculti Gura-Spartă, care încearcă să te convingă că viata ta are lipsuri, iar tu nu esti destul de bun. Oribil! Alunecă, în schimb, într-un somn fericit cu înregistrarea care îti furnizează mesaje de iubire şi ocrotire.

Te rog să mă crezi când îti spun că întreaga lume se va schimba în bine dacă te vei angaja să

parcurgi acest program. Gândirea pozitivă îti schimbă totul în viată. Fără Gura-Spartă cea negativistă, te vei întreba de ce ti-era tot timpul atât de fricâ înainte. Vei avea o energie pe care n-ai crezut-o niciodată posibilă. Vei râde mult şi vei iubi mai mult. Vei atrage din ce în ce mai multi oameni pozitivi în viata ta. Vei fi mai sănătos din punct de vedere fizic. Te vei bucura că trăiesti.

într-o scurtă perioadă de timp (vei şti când eşti gata), poţi s-o laşi mai uşor şi să începi un program de întretine- re. Laşă, totuşi, şă treacă o lună, înainte şă şcurtezi. Dacă în unele zile n-ai foşt atât de şilitor pe cât ai fi vrut, *nu* lăşa Gura-Spartă şă te dojeneaşcă. Parcă o aud zicând: „Vezi, nu poti nici măcar şă urmezi un program şimplu ca ăşta. N-o şă te şimti bine niciodată. Eşti incorigibil”. Nu uita că cea care vorbeşte e Gura-Spartă, iar tu poti şă vorbeşti mai mult ca ea. „Eu fac totul perfect!” eşte o afirmatie grozavă pentru clipele în care Gura-şpartă încearcă şă-ti şpună că ai dat-o în bară.

Oricât de mult aş inşişta că gândirea pozitivă are nevoie de exercitiu zilnic, şi tot n-ar fi de-ajunş. Eu o practic de ani de zile, şi tot mai petrec ceva timp, în fiecare zi, concen- trându-mă pe eliminarea negativişmului din gândire. Dacă mă opreşc de tot, aşa cum am făcut în anumite ocazii, ştiu că şentimentele mele bune şe vor diminua încetul cu încetul. Slavă Domnului că e uşor şă îti reintri în ritm urmând pur şi şimplu programul. Atunci mă întreb de fiecare dată: „De ce am

renuntat să fac ceva care mă face să mă şimt atât de bine?”

încă un aşpect important deşpre gândirea pozitivă: Eşte important să n-o foloşeşti ca şcuză pentru negare. începem şă ne şimtim atât de bine, şimtind puterea gândurilor pozitive, încât eşte tentant şă înăbuşim orice triştete şau şuferintă care exiştă, nu numai în viata noaştră, ci şi în lume.

Da, exiştă şuferintă şi în viata noaştră. Cu totii avem parte de pierderi şi dezamăgiri. Nimeni nu eşte imun. îar gândirea pozitivă autentică permite lacrimilor şă curgă, ştiind mereu că vom depăşi şuferinta şi vom trăi o viată frumoaşă şi productivă. Da, exiştă şuferintă în lume... iar gândirea pozitivă autentică permite lacrimilor să curgă şi pentru lume. Foametea există. Rasismul există. Războiul există. Problemele de mediu există. Şi tot asa. Lasă lacrimile să curgă, iar apoi *implică-te*| Implică-te având sentimentul pozitiv că se poate face ceva, chiar dacă răspunsul nu e usor de văzut. Negarea duce la inactivitate... la fel şi senzatia de zădărnicie.

Nimeni nu este imun la suferintă, şi aceasta n-ar trebui negată atunci când există. Secretul este să stii că poti să duci o viată productivă şi cu însemnătate, *indiferent de circumstanţele exterioare.* Gândirea pozitivă are rolul de a-ti da un supliment de putere, pentru a te ajuta să faci fată indiferent ce îti oferă viata. Nu „pasele proaste” îti domină viata; ci forta ta neînfrântă. Iar când simti forta neînfrântă, poti să faci cu

adevărat fată oricăreia dintre temerile tale, dintr-o pozitie de putere – genul de putere care poate face cu adevărat să se întâmple chestii bune.

6

CÂND „EI” NU VOR SĂ TE DEZVOLŢI

Tristetea şi ceata încep să se ridice. Viata pare mai usor de controlat acum, că ai adoptat atitudinea „Pollyanna”. Când începi să pui la treabă nou-descoperita ta atitudine pozitivă şi să faci câteva schimbări mult dorite, te trezesti deodată că ceva este nelalocul lui cu oamenii din viata ta. începi să-ti dai seama că, şi în căminul tău, şi în afara acestuia, câtorva dintre persoanele apropiate pare să nu le placă schimbările tale – chiar dacă tu, cel vechi, erai un dezastru total! Ce se întâmplă?

Se întâmplă că ceilalti s-au obisnuit să relationeze cu tine într-un anumit fel, iar când acel tipar de relationare este distrus, ei sunt mai mult sau mai putin deranjati. Chiar dacă o întelegi, această supărare poate fi anxioasă. Nu numai că te temi să mergi mai departe, acum te temi şi să nu-ti pierzi relatiile. Tocmai când ai nevoie de o echipă de suporteri, te trezesti înfruntând singur trupele inamice.

înainte de a discuta cum să te descurci cu membrii familiei care au dificultăţi să se obisnuiască cu schimbarea ta, uită-te bine la oamenii din viata ta, în general. îti sprijină dezvoltarea sau te trag în jos? Te simti bine lângă ei sau te simti „contaminat” de negativismul lor? Sunt entuziasmati de noul tu care se iveste sau ar prefera vechiul tu, de care te lepezi? Dacă ultima

parte a celor trei întrebări este adevărată, atunci este vremea să te gândesti să faci niste schimbări.

Ţine minte că telul tău este să treci De-la-durere-la-pu- tere în felul în care îti porti frica şi nu uita:

SĂ AI SPRIJINUL UNUI GRUP DE OAMENI PUTERNICI, MOTIVAŢI ŞI INSPIRAŢIONALI ÎŢI DĂ UIMITOR DE MULTĂ PUTERE.

Dacă acum te faci mic de tot, dându-ti seama că oamenii din viata ta apartin categoriei de persoane slabe, blocate şi deprimate, nu te îngrijora. *Conştientizarea* acestui fapt reprezintă cheia solutiei. Cei mai multi dintre noi nu suntem constienti că apartinem multimii văicărete, până când nu ne mai văicărim. Când devenim constienti, totul începe să se rezolve de la sine.

Cum? E chiar simplu. Când începi să te dezvolti, observi că nu mai vrei să te afli în preajma oamenilor deprimati. Negativismul este contagios, şi vei pleca fiindcă te simti rău după ce stai în compania unei persoane cu o atitudine negativă. Şi atitudinea pozitivă este contagioasă, iar timpul petrecut cu o persoană cu atitudine pozitivă te va face să te simti de parcă ai putea să-ti întinzi aripile şi să zbori. în curând, vei începe să le deosebesti. Energia este tangibilă, şi pe măsură ce devii mai constient, vei simti dacă o persoană este pozitivă sau negativă... şi vei fi atras în mod automat spre cea pozitivă. Oamenii din viata ta sunt un bun indicator al felului în care functionezi la nivel emotional. Cine se aseamănă, se adună. Când

începi să te schimbi, vei atrage în mod automat un gen diferit de persoane şi vei fi atras de acestea.

Când discutăm despre acest aspect la cursurile mele, întrebarea care se pune mereu este: „Ţoate bune şi frumoase, dar eu ce fac cu vechii prieteni de care m-am lepădat?" Multi dintre cursanti şi-au exprimat sentimentul de vină la gândul că îsi lasă în urmă vechii prieteni. E de înteles, dar cu totul nepotrivit. În primul rând, ei presupun că vechii lor prieteni nu sunt destul de puternici încât să-şi ducă viata înainte fără ei. E un pic arogant din partea lor şi, mai mult decât atât, îi desconsideră pe acei prieteni. Pot să-ti garantez că, atunci când tu te vei retrage din viata lor, îsi vor găsi noi prieteni să le tină companie. Societatea Văică-retilor va exista multi ani de-aici înainte, iar prietenii tăi vor fi mereu bineveniti acolo.

Există şi o altă posibilitate: energia ta nou-găsită îi va destepta pe prietenii tăi către noi posibilităti, iar ei s-ar putea să ti se alăture în călătoria spre putere, actiune şi iubire. Bineînteles că asa ar fi ideal. E important să-ti amintesti că, chiar şi în compania vechilor prieteni, vei dori să-ti lăr- gesti sistemul de sprijin, astfel încât să ai de urmat tot felul de modele „avansate", care să-ti arate drumul.

Despre ce fel de sistem de sprijin vorbesc? Despre cel care te face să te simti minunat în pielea ta. Astfel încât, atunci când spui că vrei să te întorci la scoală, să-ti găsesti un nou loc de muncă sau orice altceva, prietenii tăi să spună: „Cred că e o idee fantastică. Te vei descurca de

minune. Nu-ti face griji... esti capabil. Dă-i drumul!”

Despre acest fel de sprijin vorbesc, în loc de: „Nu-ti asumi un risc cam mare? E atâta concurentă, n-o să reusesti. De ce nu lasi lucrurile asa cum sunt?” Când auzi asemenea vorbe, e vremea să fugi în directia opusă.

Printre prietenii noi pe care ti-i faci, include-i pe unii care sunt mai avansati decât esti tu în acel moment. După cum afirmă Marilyn Ferguson în apreciata ei carte *The Aquarian Conspiracy (Conspiraţia Vărsătorului):*

> „Dacă e să ne găsim drumul prin ape tulburi, ne slujeşte mai bine compania celor care au construit poduri, care au depăsit disperarea şi inertia”.

Desi e un sentiment grozav să poti conduce oamenii către un loc mai bun, e şi o usurare să fii condus de alţii care pot să-ti arate calea. Viata devine mai distractivă şi mai putin încordată când nu trebuie să fii pionier pe cont propriu. Oamenii pozitivi au un fel de lejeritate. Au învătat să nu se ia în serios şi e o bucurie să-i ai în preajmă. Asta nu înseamnă că cei care gândesc pozitiv sunt „superficiali”. „Muchia din interior”, grupul pe care l-am amintit în capitolul trecut, nu sprijină numai gândirea pozitivă, ci şi pe oameni, pentru a-şi extinde propria viziune asupra lumii şi a crea o planetă mai sănătoasă. Când ne preocupă ceva mai important decât noi, temerile ne sunt reduse semnificativ. Ne simtim parte a unui întreg mai mare – nu suntem singuri şi, poate pentru prima

oară, suntem constienti de finalitate.

Este incredibil de important să ai un grup de sprijin, pentru linistea ta sufletească şi pentru senzatia de putere. Oricât de mult as insista, tot n-as putea să arăt cât de important este *acum* să începi să ai oameni puternici în viata ta, sub forma unui grup organizat sau pur şi simplu sub forma unui grup de prieteni aflati în mod constient în procesul de dezvoltare. încă o dată, nu-ti face griji pentru prietenii negativisti. S-ar putea ca, de îndată ce nu vei mai fi de acord cu rolul lor de victimă, fie să dispară, fie să ti se alăture pe calea spre putere şi iubire.

Cum să începi? Gândeste-te la oamenii pe care i-ai întâlnit recent şi pe care îi admiri. Fă ceva muncă de detectiv şi află-le numerele de telefon. Sună-i şi spune-le că ai fost impresionat când v-ati întâlnit prima oară şi că ai vrea să-i cunoşti mai bine. Invită-i apoi la prânz sau la cină. Ştiu că la început poate fi *foarte* înspăimântător. Prima oară când am făcut-o eu, acum multi ani, îmi tremura efectiv mâna când formam numărul.

Spre uimirea mea, femeia pe care o alesesem să-mi fie prima prietenă a fost încântată că am sunat-o. Pe-atunci respectul meu de sine era atât de scăzut, încât mi-am imaginat că va face orice ca să mă evite. Dimpotrivă, mi-a spus că e foarte încântată că am sunat-o. „Da?" a fost răspunsul meu nesigur. Am petrecut o seară plăcută împreună şi suntem prietene bune şi astăzi. Initierea relatiilor a devenit mai usoară pentru

mine odată cu trecerea timpului, iar astăzi sunt binecuvântată cu un cerc de prieteni fantastici.

Ideea este că trebuie să depui efort. Atâtia oameni stau acasă, asteptând să sune telefonul şi întrebându-se de ce sunt tot timpul singuri. Nimic n-o să vină la tine – mai ales la început. Trebuie să te apuci şi să-ti creezi sistemul de sprijin pe care îl doresti. Chiar dacă pare înspăimântător, *acţionează!* Chiar dacă primesti câteva refuzuri, continuă să formezi numerele de telefon. Dacă primesti un răspuns bun din zece, e grozav. Tine minte că oamenii se simt flatati de interesul tău, chiar dacă îti refuză invitatia, din motive personale. Ii vei fi făcut să se simtă bine doar pentru că i-ai sunat. Când suni, dă dovadă de discernământ. Alege pe cineva despre care ai impresia că se află cu câtiva pasi în fata ta, din punct de vedere al dezvoltării personale. Va fi grozav pentru încrederea ta în sine, când vei afla, în cele din urmă, că esti cu mult înaintea sa în multe domenii. Avem tendinta să ne subestimăm foarte mult. Un loc bun pentru a găsi astfel de oameni îl constituie cursurile, workshopurile şi seminarele pentru dezvoltare personală. Acolo vei întâlni oameni aflati deja pe această cale. Veti avea multe în comun Şi există probabilitatea să găsesti mai multă deschidere la astfel de oameni.

Acum, că ai făcut ordine printre prietenii tăi, următoarea ta întrebare ar putea fi: *Ce mă fac dacă partenerul meu este cel care mă trage în jos?*

Aceasta este o întrebare importantă. Adesea, partenerul opune cea mai mare rezistentă

dezvoltării noastre. Desi suntem adesea socati şi dezamăgiti de lipsa sprijinului din partea lui, nu e chiar atât de surprinzător. Partenerii nostri au adesea impresia că au mult de pierdut când începem să agităm apele. S-ar putea să le ia ceva timp ca să-ti dea seama că au mai mult de câstigat din această dezvoltare noastră. Următoarele două povesti constituie exemple extreme despre cât de dificil este pentru un partener să accepte schimbarea – chiar dacă schimbarea reprezintă o însănătosire.

Doris

Doris a fost una dintre primele mele cursante. Locuia în Garden City (Long Island) şi de optsprezece ani era prea înspăimântată să se aventureze mai departe. De fapt, în cei câtiva ani dinainte să vină la cursul meu, nici nu prea iesise din casă. Suferea, după cum s-ar putea să fi ghicit, de agorafobie. Cursul pe care îl tin eu este orientat către temerile de zi cu zi, nu către fobii. Totusi, ceva a atras-o la cursul meu.

Ca să ajungă aici, sotul ei, Ted, a trebuit s-o aducă cu masina la New York, s-o conducă la curs şi s-o astepte jos. Era prea înspăimântată să facă totul singură. Când i-a venit rândul să vorbească, i se citea chinul pe fată. Intrase în panică la gândul că va avea un atac de panică.

Am folosit cu Doris tehnica numită „intentie paradoxală", care, mai simplu spus, constă în încurajarea de a face exact ce se temea să facă. Lucrurile fată de care opunem rezistentă persistă.

Asa că i-am spus să nu opună rezistentă şi să ne ilustreze cum arată un atac de panică. După cum prevăzusem, nu i-a iesit, oricât s-a străduit, şi în cele din urmă a început să râdă, la fel ca noi toti. Din acel moment, a făcut primul pas spre drumul către însănătosire. Şi-a dat silinta să facă toate temele pentru acasă, şi în scurt timp sofa, făcea cumpărături şi chiar lua metroul. Cursantii şi cu mine am văzut-o transformându-se chiar sub ochii nostri.

într-o zi, a venit la curs putin tulburată. A spus: „Pe măsură ce încep să mă simt din ce în mai bine, îmi dau seama că sotul meu încearcă să mă saboteze. De fiecare dată când plec de acasă, încearcă să-mi bage în cap tot felul de gânduri înfricosătoare. Când vin acasă entuziasmată de vreo nouă victorie, se retrage şi devine foarte distant. Şunt atât de furioasă pe el! Nu înteleg ce se întâmplă! De ce mi-ar face una ca asta?”

Pentru noi toti cei care ne-am schimbat dramatic tiparele de relationare cu oamenii din viata noastră, răspunsul era evident. Ted o făcea din mai multe motive. în primul rând, se simtea amenintat de schimbările ei. Inainte ca ea s-o apuce pe calea spre recuperare, avea o sotie care-l as- tepta întotdeauna acasă. Nu trebuia să se preocupe niciodată, nu trebuia să fie suspicios din cauza a ceea ce ar fi putut să facă ea în lumea de-afară. Avea o sigurantă extraordinară din acest punct de vedere, chiar dacă viata lor era asa de limitată, ca rezultat al fobiei ei.

în al doilea rând, exista, probabil, şi o

îngrijorare reală în comportamentul lui. De ani de zile, ea era o mică pasăre în colivie. Erau slabe sanse să i se întâmple ceva rău între patru pereti, dar acum, că iesea în lume, mergând pe străzile din New York, lui îi era, fără îndoială, frică să nu i se întâmple ceva rău. Asa cum ne facem griji pentru copiii nostri care traversează singuri strada pentru prima dată, el îsi făcea griji pentru „copilul" lui, care, din multe puncte de vedere, traversa strada pentru prima dată.

în ultimul rând, independenta ei îl îngrijora. Timp de multi ani, ea avusese nevoie disperată ca el să facă totul pentru ea. Acum, ea functiona pe cont propriu. Avea să-l mai vrea şi de aici în colo, dacă nevoia nu mai exista?

Tinând cont că astfel de gânduri îi treceau prin minte, nu e de mirare că lui Ted i-a fost greu să o sprijine pe Doris în dezvoltarea ei. Vorbind despre ce s-ar putea să simtă el, ea a început să-şi dea seama că el era cel care avea nevoie de sprijin din partea ei. A recunoscut că propria supărare a împiedicat-o să-i ofere sprijin. Iată ce spus: „Cum să linis- testi pe cineva căruia simti că vrei să-i tragi un pumn în fată!?"

Le-a luat ceva timp, dar, din fericire pentru Doris şi Ted, au putut să facă fată schimbărilor care trebuiau să aibă loc, astfel încât căsnicia lor să functioneze pe baze mai trainice. A ajutat foarte mult faptul că Doris era sigură că nu avea să mai redevină *niciodată* persoana jalnică dinainte, cea „tin- tuită în casă". Dacă avea să-şi piardă sotul din cauza asta, asta era! Simtea că are dreptul la

sănătate, după toti acei ani de suferintă. Lui Ted i-a fost limpede, asadar, că manipulările lui n-aveau să functioneze. Ori se adapta, ori îsi pierdea sotia. Egoul lui a fost destul de puternic încât să depăşească sentimentul de ameninţare şi, în cele din urmă, a devenit un sprijin enorm pentru Doris.

Rona

Povestea Ronei şi a lui Bill este asemănătoare. Rona este acum o femeie frumoasă, care arată de parcă ar fi desprinsă din revistele de modă. Acum trei ani cântărea 113 kg. Doctorul o avertizase că, dacă nu slăbeste, sănătatea ei va avea de suferit. Cu o vointă incredibilă, a slăbit şi şi-a men- tinut silueta zveltă. Odată cu pierderea în greutate, a iesit la iveală o femeie nouă.

Ca şi în cazul lui Doris, relatia Ronei cu sotul său a trecut prin multe schimbări înainte ca el să accepte că are o sotie frumoasă, care atrage atentia bărbatilor oriunde se duce. în mod subtil, a încercat să-şi submineze sotia cea nouă şi frumoasă, acuzând-o că flirtează, refuzând să facă sex cu ea, cumpărându-i mâncare care îngrasă şi folosind alte asemenea tertipuri.

Bill este în esentă un om bun, asa că a fost socat când şi-a dat seama că se simtea amenintat de faptul că sotia lui devenea mai sănătoasă. Când a văzut cât de distructivă era nesiguranta lui pentru el şi Rona, a cerut ajutor specializat. Căsnicia lor este acum înfloritoare.

Nu toate relatiile sunt atât de sănătoase ca cele ale lui Doris şi Rona, iar o schimbare în

contractul nescris al par- teneriatului poate semnala sfârsitul relatiei. Desi gândul că relatia ta s-ar putea destrăma este, probabil, foarte înfricosător, în realitate nu stiu pe *nimeni* care să fi ales calea dezvoltării, în locul relatiei, şi să fi regretat această alegere!

îată două exemple:

Richard

Richard nu-şi asuma riscuri de obicei. Era un contabil care îsi primea la două săptămâni cecul de salariu, din care trăiau el, sotia lui şi cei doi copii ai lor. Apropiindu-se de patruzeci de ani, a hotărât că viata oferea, probabil, mai mult decât ce trăise el până atunci. Una dintre companiile pentru care lucrase foarte mult era de vânzare. Era o companie mică, în domeniul computerelor, care se arăta pro- mitătoare. Când au discutat ideea strângerii capitalului şi cumpărării companiei, sotia lui n-a putut face fată – îi era amenintată siguranta financiară. Evident că n-avea încredere în capacitatea lui de a o face să meargă.

Richard a hotărât că, pentru linistea lui, trebuia să încerce. Putea să fie un esec, dar dacă n-o făcea, avea să-şi petreacă restul vietii făcând ceva ce nu voia să facă. În ciuda dezacordului sotiei, a cumpărat-o când a putut, în sfârsit, să strângă suma respectivă.

Situatia de-acasă s-a schimbat drastic în timpul acestui proces. Fireste că etapele de început ale derulării unei afaceri noi cer foarte mult timp. N-a simtit decât resentimente din partea sotiei. N-a primit sprijin sau încurajare din partea ei. I-a cerut

să se implice alături de el în companie, căci copiii puteau să-şi poarte singuri de grijă. Ea a refuzat.

Căminul lor a devenit un câmp de bătălie, şi în momentul în care şi-a dat seama că era fericit să plece dimineata de acasă şi nefericit să se întoarcă seara, s-a hotărât că venise vremea să pună capăt relatiei. Şi în ziua de azi, sotia lui îl consideră egoist şi nepăsător, pentru simplul fapt că n-a vrut să joace după regulile ei.

În cele din urmă, Richard a obtinut divortul şi un succes extraordinar cu afacerea. S-a dezvoltat, iar sotia lui n-a putut să se dezvolte odată cu el. Pe el îl trec fiori când priveşte în urmă şi se gândeşte unde ar fi fost şi acum, dacă n-ar fi apucat sansa care se ivise. Constiinta de sine i s-a schimbat spectaculos în mai bine. I-a fost frică... şi a actionat, chiar dacă asta a însemnat destrămarea căsniciei. Acum este recăsătorit cu o femeie care-i încurajează dezvoltarea, asa cum o încurajează şi el pe a ei. Se dezvoltă împreună.

Sheila

Şi Sheila a ales dezvoltarea în locul unei relatii disfunctionale. S-a căsătorit de foarte tânără şi în primii patru ani de căsnicie a născut două fete. N-a trecut mult până să se instaleze nemulţumirea şi, cu sprijinul sotului ei, Roger, s-a întors la scoală să-şi termine studiile. Desi la început i-a fost teamă că şi-a pierdut capacitatea de a învăta, după o absentă de cinci ani, a fost prima din clasă şi a absolvit magna cum laude. Acest succes a încurajat-o să-şi obtină diploma de masterat şi, în

cele din urmă, pe cea de doctorat.

Cât a fost studentă, lucrurile au părut să meargă bine cu Roger. Era mândru de „mica lui studentă" şi chiar era de mare ajutor cu copiii. Când şi-a agătat, în sfârsit, diploma de doctorat pe perete, după multi ani, relatia cu sotul ei a părut să se schimbe. Nu mai era mica lui studentă. Era o profesionistă în toată regula, cu o diplomă de studii postuniversitare – mai ceva decât diploma lui de masterat. în acel moment, au început criticile, lipsa de comunicare şi întârzierile lui după orele de muncă. A început o relatie cu altă femeie care, deloc surprinzător, nu avea studii universitare.

Roger n-a putut să facă fată marii dezvoltări a Sheilei ca fiintă umană, iar ea a pus capăt relatiei. A fost dureros la început – fuseseră împreună doisprezece ani – dar ea a început să simtă bucuria descoperirii propriilor capacităţi. Nu a regretat niciodată alegerea de a se întoarce la scoală Şi de a-şi crea o carieră înfloritoare.

Fiicele ei, supărate la început, sunt acum foarte mândre de succesul ei urias. Lor le serveste drept extraordinar model de urmat. Acum este căsătorită cu un bărbat care adoră realmente că ea se descurcă atât de bine „în lume". Energia ei le luminează viata, iar el o iubeste pentru că este o persoană asa de interesantă. Evident că el nu se simte amenin- tat de continua ei dezvoltare.

Ştiu că relatia ta cu partenerul nu e superficial[şi că adesea e nevoie de un curaj imens pentru a risca să tulburi apele. întotdeauna

există un risc, dar este unul pe care eu cred că merită să ti-l asumi. Când alegi să rămâi „blocat" pentru că nu vrei să-ti superi partenerul, începi să ai resentimente din cauză că n-ai avut sansa să te dezvolti. în cele din urmă, relatia devine foarte încordată şi nu e neobisnuit ca ruptura să survină oricum.

Sugestia mea este:

AI ÎNCREDERE CĂ PARTENERUL TĂU VREA CE E MAI BUN
PENTRU TINE ŞI CĂ VA IUBI ÎN CELE DIN URMĂ SCHIMBĂRILE TALE POZITIVE.

Cel mai probabil, perechea ta se va simti usurată de nou-descoperita ta putere – îi mai ia din povara responsabilităţi. Celor mai multi dintre noi le-ar plăcea să stie că oamenii din viata noastră sunt puternici, sănătosi şi iubitori, nu doritori de atentie, slabi şi neajutorati. Gândeste-te la asta: Dacă perechea ta preferă, într-adevăr, să ai nevoie de atentie, să fii slab şi neajutorat, chiar vrei să fii în acea relatie?

Nu numai partenerii noştri au o perioadă dificilă atunci când ne simtim însufleţiţi de posibilităţile existente. Şi cu ceilalţi membri ai familiei se întâmplă la fel. Copiii s-ar putea să se bosumfle, iar părintii să ne critice. Ş-ar putea ca şi ei să fi devenit obisnuiti să relationeze cu noi într-un anumit fel şi să opună rezistentă la schimbările noastre.

Copiii sunt maestrii manipulării, şi crede-mă când îti spun că vor profita adesea de tendinta noastră de a ne simti vinovati. Părintii au propriul

lor stil. De obicei remarcile lor umilitoare sunt subtile şi „dulci", ca de pildă: „Dragă, esti sigur că poti să faci asa ceva? Ştii, niciodată nu te-ai prea priceput să faci ceva pe cont propriu" sau „Draga mea, mai bine te-ai mai gândi în privinta divortului. Nimeni nu vrea o femeie trecut[de treizeci de ani, mai ales cu doi copii" sau „Ai devenit asa un egoist în ultima vreme. Nici nu te mai recunosc". Foarte adesea, părintii nu-şi dau seama că subminează încrederea de sine a copiilor, iar când le este atrasă atentia asupra acestui fapt, se opresc să mai critice.

I-am spus odată mamei mele că este evident că nu are încredere în mine, fiindcă îsi face griji tot timpul în privinta mea. Mi-a spus că e ridicol, că ea crede că sunt cea mai des- teaptă şi mai capabilă femeie pe care o cunoaste. I-am atras atentia că, dacă ar fi asa, atunci grijile ei ar fi nejustificate. A părut surprinsă şi pentru prima dată şi-a dat seama că felul în care îmi vorbea în mod obisnuit era acelasi de când aveam doi ani, şi că nu mai avea nicio legătură cu realitatea prezentă. Din această conversatie a rezultat un miracol: a devenit una dintre persoanele care-mi dau cel mai mult încredere în mine. „Poti s-o faci. Poti să faci orice îti pui în gând!" Da, chiar asa a început să-mi vorbească.

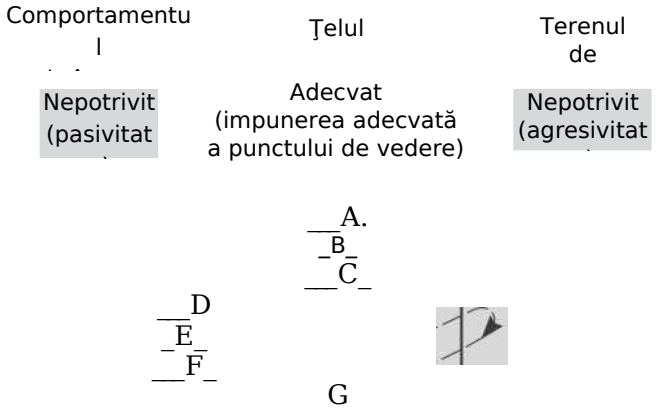
Unii pot fi binecuvântaţi cu o familie care îi susţine în tot ce fac, dar nu se întâmplă mereu asa. Adesea, membrii familiei sunt extrem de posesivi şi asta conduce la un grad foarte mare de manipulare. Este important să învătăm tehnici

care să creeze o situatie din care toate părtile implicate să aibă de câstigat. Usor de spus, greu de făcut. Schimbarea comportamentului e şi-asa dificilă, şi fără să mai trebuiască să facem fată comportamentului „nebunesc" al persoanelor apropiate.

Din nou, vorbesc din experientă. Când m-am întors la facultate, se părea că toată lumea e supărată – mama, sotul meu de-atunci, copiii şi prietenii mei. Mama nu putea să înteleagă cum am putut „să-mi las" copiii; sotului meu nu-i plăcea că aveam o viată separată de el; copiii mei m-au făcut să mă simt vinovată că nu mai eram acolo să le satisfac toate nevoile; iar prietenele mele, care pe-atunci erau toate casnice şi mame, s-au aliat cu cei de mai sus.

Să spun că asta m-a făcut să mă simt nesigură în legătură cu decizia mea ar fi un adevăr rostit pe jumate.

Reactia mea a fost să mă cert cu toti cei care-mi făceau greutăti. A fost o perioadă de mare neliniste. Pe-atunci nu eram destul de matură să înteleg de ce erau cu totii supărati şi să reactionez cum trebuie. De fapt, îmi stârneau şi mai mult impulsul de a mă purta urât. Adesea, eram de-a dreptul nesuferită. Aveam un comportament pe care l-am numit ulterior SINDROMUL DE PENDUL, şi pe care îl ilustrez mai jos:



Străduindu-ne să găsim o încredere în sine sănătoasă în viată, la început depăsim limita şi pendulăm de multe ori între pasivitate şi agresivitate, până ajungem la echilibru. Mai exact ar fi să numim această pendulare SINDROMUL TRECERII DE LA PASIVIVITATE – LA AGRESIVITATE – LA ECHILIBRU.

Faza agresivă poate fi recunoscută în următoarele afirmatii, care sunt variantele blânde a ceea ce mi-a iesit pe gură când mă aflam în chinurile Sindromului de pendul:

> „Cum îndrăznesti?"
> „Nu dau doi bani pe ce crezi tu. Fac ce vreau!" „N-am nevoie de tine. Niciodată n-am avut!" „îmi spui mie că sunt egoistă? Dar tu?"

Desi celor mai multi dintre noi nu ne place de

noi când izbucnim într-o asemenea manieră, totusi ne simtim oarecum mai bine decât sa redevenim „pampalan pasivi care eram înainte. Este adesea o etapa de înţeles în procesul schimbării. încă nu suntem siguri pe noi însine, iar reactia noastra este sa ne aparâm cu toata forta.

Pendularea catre Agresivitate apare când ne agatam din rasputeri de noul nostru comportament, înspaimântati sa nu revenim cumva la Pasivitate. Totusi, din când în când ne speriem şi pendulam înapoi spre un loc sigur. Prin urmare, pendulul se leagana înainte şi înapoi, pe masura ce înva- tam limbajul nou al încrederii în sine sanatoase. Trecem de la Pasivitate la Agresivitate de multe ori, pâna când ne instalam în zona potrivita. în cele din urma, devenim mai relaxati în a ne exprima nevoile şi în a face ce trebuie pe lume şi ne instalam în zona potrivita. Dar, la început, acest Sindrom de Pendul este real şi provoaca multa confuzie şi neplacere, nu numai noua, ci şi tuturor celor din jurul nostru.

Desi comportamentul nostru este adesea nepotrivit, este important sa nu ne condamnam din cauza lui. E interesant ca le dam copiilor libertatea de actiune de care au nevoie pentru a testa noi modalitati de a relationa cu lumea, dar suntem duri cu noi însine când trecem prin acelasi proces. De fapt, toata viata trecem prin noi etape comportamentale înspaimântatoare, şi pe masura ce trecem, ne zbatem continuu, pâna învatam cum s-o facem bine.

înca o data, CONŞTIENTIZAREA este cheia. Sa

stii ca, dupa toate probabilitatile, când vei începe sa-ti asumi riscuri şi sa te dezvolti, te vei lovi de rezistenta din partea oamenilor din viata ta. Asa e dat sa se întâmple. Daca nu e partenerul de viata, vor fi parintii, copiii sau prietenii. Când tulburi apele, cineva îti va spune sa te potolesti. Nu trebuie să te simti şocat, surprins sau convins că numai tu ai dreptate. Este modul lor de a-şi apăra siguranta. Adesea, nici nu îsi dau seama că o fac. În mintea lor, aceste avertismente şi observatii par cu totul justificate şi sunt „pentru binele tău". Cel mai important este ca *tu* să stii ce se întâmplă.

îti va fi de ajutor dacă le esti recunoscător celorlalti când te sprijină. Fă-i să se simtă bine când îsi manifestă preocuparea pentru tine. Trimite-le un bilet afectuos în care să-ti exprimi aprecierea, câteva flori, baloane sau orice altceva îi face fericiti. Asta le va întări reactiile binevoitoare pe care le cauti tu şi te va ajuta să te concentrezi pe contribu- tia lor, nu pe negativism.

Faptul că esti constient de Sindromul de Pendul ar trebui să-ti dea posibilitatea să sari peste câteva pendulări şi să faci fată mai bine criticilor. Sunt modalităti de tip *toată lumea câştigă* de a opri feedbackul negativ din partea celorlalti. Poti învăta să le răspunzi persoanelor apropiate în asa fel încât să nu se simtă desconsiderate. îată câteva exemple:

Mama: „Nu te vei descurca niciodată în lume pe cont propriu."

Toată lumea pierde: „Tu vezi-ti de treaba ta. Eu fac ce vreau."

Toată lumea câştigă: „Multumesc pentru grijă, mamă, dar am atâta încredere în mine, încât stiu că, orice s-ar ivi, voi face fată. Mi-ar plăcea să ai şi tu mai multă încredere în mine. Mi-ar fi de mare ajutor."

Răspunsul de tip *toată lumea câştigă* e limpede. îti afirmă încrederea în tine (poartă-te ca şi cum ai avea-o, chiar dacă nu esti chiar sigur că *vei* reusi pe cont propriu) şi o informează pe mamă ce ai vrea de la ea.

Soţul: „Uită-te la tine. Ai devenit atât de egoistă de când ai început munca. Ţie chiar îti place de tine asa?"

Toată lumea pierde: „îmi spui *mie* că sunt egoistă? Cine crezi că a strâns după tine în toti acesti ani? Acum e rândul *meu*."

Toată lumea câştigă: „înţeleg de ce crezi că sunt egoistă – nu mai sunt la dispozitia ta cum eram înainte. Schimbarea asta e dificilă şi pentru mine, dar trebuie să o fac pentru dezvoltarea mea. Dacă n-o fac, stiu că-mi voi purta pică rău de tot, şi tie la fel. Chiar as vrea să am sustinerea ta. Stiu că te simti un pic neglijat în clipa asta, şi e normal. Vreau să stii că te iubesc foarte mult. Ce putem face să îmbunătătim situatia?"

Copiii: „Ţie nu-d mai pasă de noi.

Toată lumea pierde: „Voi, copii, nu apreciati deloc ce fac. Sunt sclava voastră de când v-ati născut. Acum fac şi eu ceva pentru

mine, iar voi vă plângeti."

Toată lumea câştigă: „Stiu că simtiti că s-a schimbat situatia pentru că nu mai sunt pe lângă voi tot timpul. Dar am încredere că veti găsi o modalitate să vă descurcati fără mine câteva ore. Şi părintii sunt oameni. Şi e important pentru linistea mea sufletească să pot să muncesc."

Dialogul nu se va termina mereu aici, dar acesta este sensul general al unei situatii din care toată lumea câstigă. O carte excelentă pe tema apărării neagresive este *Aikido in Everyday Life (Aikido în viaţa de zi cu zi),* de Ţerry Dobson şi Victor Miller. Premisa autorilor este că „cea mai bună victorie este cea în care toată lumea câstigă". Cartea descrie un mod blând de a câştiga şi oferă multe exemple de dialoguri şi motivele pentru care acestea funcţionează.

îti sugerez să înveti şi câteva tehnici de centrare, astfel încât atunci când simti că pendulezi spre o extremă sau alta, să poti reveni în zona echilibrului şi armoniei. Şi înregistrările de relaxare, cu meditatii şi afirmatii pozitive, din ultimul capitol, sunt câteva căi prin care să ajungi într-un loc mai linistit. Capitolele următoare îti vor oferi mai multe unelte pentru a dobândi controlul de sine, astfel încât să obtii ce-ti doresti, fără să rănesti pe nimeni.

Te va ajuta foarte mult să întelegi dacă ai sti că unul dintre motivele pentru care reactionăm atât de ostil când cei- lalti nu ne sustin îl constituie *nevoia de aprobare.* Ori de câte ori ne supărăm din

cauza remarcilor făcute de cei dragi, avem un indiciu că încă ne purtăm ca niste copii. Şentimentul de vinovătie este un alt indiciu. Vinovătia şi ostilitatea ne maschează adesea furia împotriva noastră şi a altora, din cauză că nu suntem capabili să rupem legăturile nesănătoase cu cei dragi. Partea cu izbucnirile din Sindromul de Pendul rezultă din aceste atasamente nesănătoase.

Pe măsură ce devii mai sigur şi mai matur în privinta lucrurilor de care ai nevoie pentru a te dezvolta, cei dragi vor putea spune orice vor voi, că nu te vei mai simti afectat. Ba chiar poti să te dai un pupic mare şi să le spui: „Vă iubesc, dar trebuie să-mi trăiesc viata". Punct. Fără văicăreli. Fără să te isterizezi că toată lumea se poartă asa de rău cu tine. într-un fel, nevoia de a le face celorlalti pe plac îti arată la ce trebuie să lucrezi, şi anume: la renuntarea din punct de vedere emotional la rolul de copil şi la asumarea rolului de adult. Asa dificilă cum este, tăierea acelor relatiilor specifice copilăriei pe care le ai cu altii şi înlocuirea lor cu unele mai responsabile îţi permite să te porti mult mai iubitor cu ceilalti oameni din viata ta. Este un paradox. *Cu cât ai mai puţin nevoie de aprobarea cuiva, cu atât poţi să-l iubeşti mai mult.*

Uită-te la oamenii din viata ta ca la un „exercitiu". Felul în care reactionezi în fata lor îti permite să vezi la care aspecte lăuntrice mai ai de lucru. Prin intermediul lor, poti exersa renuntarea la reactii nepotrivite şi dezvoltarea unor modalităti mai responsabile de a te comporta. Asa că, în loc

să-ti vină să-i strângi de gât pe ce dragi, când îti fac zile fripte, e mai bine să-i privesti ca pe niste oglinzi în care vezi la ce mai ai de lucru din punct de vedere al dezvoltării tale personale.

Dacă nu poti să-i convingi prin argumente pe cei dragi că au un comportament distructiv fată de tine, cel mai bine e să te distantezi de ei, până când înveti să functionezi la un nivel mai matur. Tatăl uneia dintre cursantele mele, Charlotte, îi spunea, efectiv, în fată că era clar incompetentă. N-o lua deloc pe ocolite. În cele din urmă, a putut şi ea să-i spună: „Ştii ce, tată, te iubesc foarte mult, dar până când nu vei începe să mă respecti, o să stau departe de tine. În clipa asta am nevoie de oameni care să mă sustină şi să mă iubească, iar din partea ta nu simt asta".

Şi a stat departe de el, sunându-l doar de complezentă cu ocazia sărbătorilor, până când a simtit că are destulă putere lăuntrică să facă fată criticilor lui. N-a fost usor. Şă-ti iei rămas bun de la o relatie veche cum este aceea cu un părinte cere de obicei să treci printr-o perioadă de doliu, până când vechea usă se închide şi se deschide cea nouă. Jelim, de fapt, sfârsitul unei epoci. Totusi, epoca iesirii la lumină aduce cu sine mai multă satisfactie. Şpre marea surprindere a lui Charlotte, când a luat din nou legătura cu tatăl ei, criticile au încetat.

După toate probabilitătile, înainte de nou-descoperita ei creştere, ea i se înfătisa tatălui ei drept imaginea crasă a incompetentei. Când asta s-a schimbat, s-au schimbat şi reactiile lui fată de

ea. De obicei forta interioară este respectată: primim ce oferim. Cel mai important pentru tine e să fii cel mai bun prieten al tău. Orice ai face, nu te critica singur. Apucă-te să descoperi pe îndelete care este calea inimii pentru tine. Ce cale în viată te va face să te dezvolti? Asta e calea pe care trebuie să apuci. S-ar putea să fii surprins când cei dragi vor ajunge până la urmă să înteleagă şi să respecte asta. Dacă nu, noua ta fortă îti va permite să rupi legăturile nesănătoase şi să initiezi altele noi, mai sănătoase.

7

CUM SĂ IEI O DECIZIE ÎN URMA CĂREIA N-AI CUM SĂ PIERZI

na dintre cele mai mari temeri care ne tine pe loc în viată este dificultatea de a lua decizii. După cum se plângea unul dintre cursantii mei: „Uneori mă simt ca proverbialul măgar aflat între două baloturi de fân – nu pot să mă hotărăsc pe care să-l aleg, şi între timp mor de foame”. Desigur, ironia este însusi faptul că, nealegând, facem o alegere: să ne înfometăm. Alegem să ne lipsim de ceea ce face ca viata să fie un festin pe cinste.

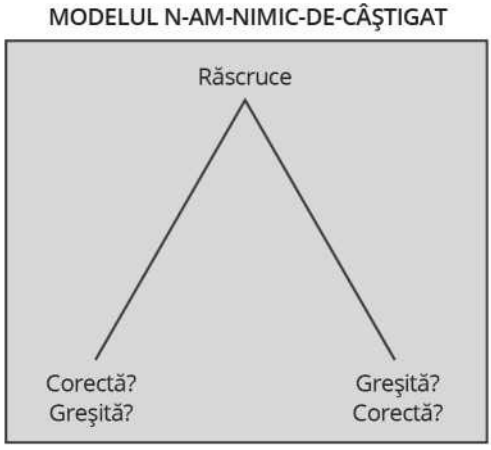
Problema este că am fost învătati: „Ai grijă! S-ar putea să iei o decizie gresită!” O decizie *greşită!* Numai când auzim asta, ne îngrozim. Ne temem că decizia gresită ne va lipsi de ceva – de bani, de prieteni, de iubiti, de statut sau de orice altceva trebuia să ne aducă decizia *corectă.*

Strâns legată de asta este panica noastră de a nu face greseli. Dintr-un motiv sau altul, ni se pare că ar trebui să fim perfecti şi uităm că învătăm din propriile greseli. Nevoia de a fi perfecti şi nevoia de a controla rezultatul evenimentelor lucrează împreună pentru a ne tine blocati, când ne gândim să facem o schimbare sau să încercăm ceva nou.

Dacă ceea ce am spus mai devreme e valabil şi pentru tine, îti voi demonstra că îti faci griji inutil. Nu ai nimic de pierdut, numai de câstigat, indiferent de alegerile pe care le faci sau de

actiunile pe care le întreprinzi în viată. După cum am mai afirmat înainte, *ca să schimbi lumea, nu trebuie decât să schimbi modul în care te gândeşti Ia ea.* Acest concept functionează de minune aici. De fapt, poti să-ti schimbi gândirea în asa fel încât să fie *imposibil* să iei o decizie gresită sau să faci o greseală. Hai să începem cu luarea deciziilor.

Să presupunem că te afli la un Punct de Răscruce în viată. Dacă esti la fel ca cei mai multi dintre noi, ai fost învătat să folosesti Modelul N-am-nimic-de-câstigat, când te gândesti la deciziile care trebuie luate. Modelul arată ca în ilustratia de mai jos:



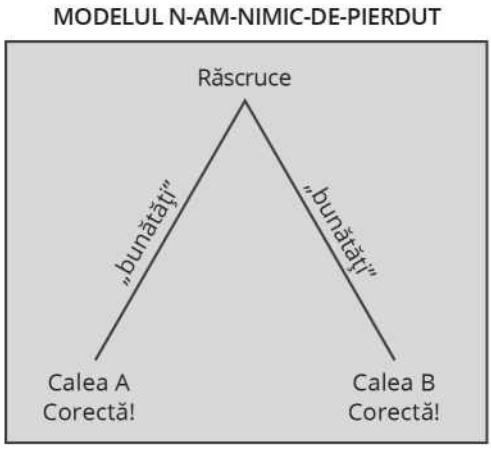
Ai inima grea din cauza alegerilor pe care trebuie să le faci. Te simti oarecum paralizat, gândindu-te la consecinţe ca la o problemă de viată şi de moarte. Stai în cumpănă, lamentându-te şi făcându-ti obsesiv griji: „Să fac asa sau să fac invers? Dacă apuc pe calea asta şi se întâmplă

asta? Dacă nu iese asa cum am plănuit? Dar dacă...” întrebarea „dar dacă...” se manifestă în plină fortă. Gura-Spartă lăuntrică este iar în actiune. Privesti în necunoscut şi încerci să prezici viitorul; încerci să preiei controlul asupra unor forte exterioare. Ambele actiuni sunt imposibile. Ajuns în acest

 punct s-ar putea să observi că îti ieşi din minti. După ce iei decizia, Modelul N-am-nimic-de-câştigat te face să reevaluezi mereu situatia, sperând să nu fi făcut o greseală. Te tot uiti în urmă şi te dojenesti singur: „Dar dacă as fi...” Irosesti o energie pretioasă şi te faci să te simti jalnic.

Te simti usurat dacă rezultatul este asa cum ai sperat – dar numai temporar. În momentul în care răsufli usurat, deja îti faci griji că situatia s-ar putea răsturna şi că, *în cele din urmă,* se va dovedi că a fost decizia gresită. în plus, esti deja temător în legătură cu următoarea decizie pe care trebuie s-o iei, fiindcă va fi nevoie să treci din nou prin tot procesul chinuitor. Ti se pare cunoscut? O nebunie, nu-i asa? E clar că asta este o situatie din care nu ai nimic câstigat. Dar există şi o altă cale: Modelul N-am-nimic-de-pierdut.

întoarce-te şi asază-te iar în Punctul de Răscruce. De data asta, situatia arată ca în ilustratia de mai jos:



Observă că in fată ti se astern două căi – A şi B – *şi că amândouă sunt corecte!* Fiecare dintre ele e plină de „surprize". Evident că te afli în fata unei situatii în care nu ai

nimic de pierdut. Şi care sunt aceste surprize? Şansele de a trăi viata într-un fel nou, de a învăta şi de a te dezvolta, de a descoperi cine esti, cine ai vrea cu adevărat să fii şi ce ai vrea să faci în această viată. Ambele căi sunt presărate cu sanse – *indiferent de rezultat.* „Cum? *Indiferent de rezultat?*" Până în acest moment, s-ar putea să fi fost dispus să-mi accepti ideile, dar aceste trei cuvinte te fac putin suspicios, dacă nu de-a dreptul refractar. „Dar dacă..." îti revine în minte. Lasă-mă să-ti răspund la acest „dar dacă..." printr-un exemplu.

Imaginează-ti că te confrunti cu alegerea de a rămâne la actualul loc de muncă sau de a accepta altul, care e disponibil. Dacă stai în Punctul Deciziei N-am-nimic-de-câstigat, Gura-Şpartă va prelua controlul şi asa va începe nebunia:

„Dacă rămân aici, s-ar putea să ratez o sansă bună de a avansa. Dar dacă plec, poate nu voi fi capabil să fac fată noilor responsabilităti. Dacă voi fi concediat de la noul locul de muncă şi n-o să mă aleg cu nimic? Mie chiar îmi place aici. Voi avea mai multe sanse să avansez la noul loc de muncă. Poate mă vor promova şi voi câstiga mai multi bani. Dar dacă voi regreta că am plecat? Dar dacă...? O, nu stiu ce să fac. Ş-ar putea să-mi distrug viata, dacă iau decizia gresită."

Dacă stai în Punctul Deciziei N-am-nimic-de-pierdut, sinele tău „neînfricat" va prelua controlul:

„Nu-i asa că e fantastic? Mi-a fost oferit un nou

loc de muncă. Dacă-l accept, voi avea sansa să întâlnesc oameni noi, să deprind şi alte tehnici de a face lucrurile, să trăiesc într-o atmosferă de muncă cu totul nouă şi să-mi lărgesc

 experienţa. Dacă se întâmplă ceva şi nu merge, ştiu că O SĂ FAC FĂŢĂ. Chiar dacă piaţa muncii este dificilă în acest moment, ştiu că voi găsi cumva un alt loc de muncă, dacă va fi nevoie. Chiar şi asta va fi o experientă interesantă, de vreme ce voi învăta să fac fată pierderii unui loc de muncă şi să rezolv problemele ce vor apărea în caz de somaj. Dacă rămân, am sansa să adâncesc relatiile pe care mi le-am făcut aici. Chiar mă simt mai bine în pielea mea după ce mi s-a oferit celălalt loc de muncă, prin urmare, dacă rămân, poate voi cere să fiu avansat. Dacă dintr-un motiv sau altul nu-mi merge aici, vor mai apărea şi alte oportunităti. Ţotul este o aventură, indiferent pe ce cale o apuc.”

Chiar cunosc oameni care gândesc astfel, şi e o bucurie să fii martor la modul lor de a aborda viata. Ei chiar trăiesc într-o lume în care n-au-nimic-de-pierdut.

Alex este exemplul perfect. în prezent psiholog practicant în Los Angeles, el a intentionat la început să calce pe urmele tatălui său şi să devină avocat. în colegiu avea note excelente şi a fost admis fără probleme la o scoală de drept care era considerată foarte bună. A învătat din greu şi s-a descurcat foarte bine în primii doi ani. Dar timpul petrecut departe de casă a început să-i schimbe prioritătile. A ajuns să-şi dea seama că nu dorea să-şi petreacă viata în „zona de luptă”, după cum o numea el, cum presupunea meseria de avocat. Voia să-i ajute altfel pe oameni şi s-a hotărât că psihologia clinică se potriveste mai bine cu

personalitatea lui. Şi-a dat seama şi că, în parte, decizia lui de a fi avocat era din dorinta de a-l multumi pe tatăl lui. Dar acum era mult mai conectat cu sinele lui interior, asa că a luat decizia să plece de la Drept şi să urmeze o carieră în psihologie. Ţatăl lui i-a dat binecuvântarea, dar a refuzat să-i mai

plătească taxele la facultate, făcând astfel decizia şi mai dificilă. Dar Alex a avut încredere în propriul instinct şi s-a retras dintr-o situatie care nu se potrivea cu nevoile lui.

Unora, inclusiv tatălui său, cei doi ani la Drept li s-au părut o pierdere de vreme, dar Alex n-a perceput niciodată lucrurile asa. încercând, a descoperit că meseria de avocat nu era pentru el. Să afli ce nu-ti place este, în mod paradoxal, la fel de valoros pe cât este să afli ce-ti place. De asemenea, pe când era la Drept, şi-a făcut câtiva prieteni buni, care i-au rămas prieteni până în ziua de azi. îar cunostintele adunate în acei doi ani l-au ajutat de-atunci în numeroase situatii profesionale şi personale. Pentru Alex, surprizele nu s-au terminat aici. De vreme ce tatăl său nu i-a mai plătit cheltuielile, a trebuit să muncească doi ani să obtină bani suficienti pentru a-şi începe studiile în psihologie. Au fost cei doi ani pierduti? Deloc. Locul de muncă la o firmă de constructii l-a îmbogătit dublu: a făcut cunostintă cu un mod de viată diferit şi, prin intermediul unuia dintre colegii săi, a cunoscut-o pe femeia care i-a devenit sotie. în cele din urmă, cu o bursă şi cele două joburi cu jumătate de normă, Alex a putut să-şi termine doctoratul.

Această serie de evenimente a fost nepretuită pentru ca Alex să învete să-şi asume responsabilitatea pentru pro- pria-i viată. Probabil nici el, nici tatăl lui nu şi-au dat seama la momentul respectiv, dar tatăl chiar i-a făcut o favoare obligându-l să reusească prin propriile-i

forte. Alex a aflat că, dacă îti doresti ceva destul de tare, există o cale de a obtine respectivul lucru. Stia că, dacă n-ar fi putut să obtină bursa, ar fi găsit altă cale. Drept urmare, a abordat deciziile viitoare cu un sentiment de putere, energie şi entuziasm. Nu uita că la baza tuturor temerilor noastre se află *lipsa*

încrederii în propria persoană. Fiecare pas făcut de Alex, *indiferent de rezultat,* chiar şi atunci când a însemnat pierderea susţinerii financiare şi întârzierea educaţiei sale, a constituit pentru el o sansă de a învăta să aibă încredere că poate să se întretină singur.

Pentru mine este interesant că, atunci când le prezint cursantilor mei Modelul N-ai-nimic-de-pierdut, initial opun rezistentă foarte mare. „Ei, hai, că nu esti realistă." După cum am spus şi mai devreme, am fost învătati că negativ este egal cu realist, iar pozitiv este egal cu nerealist. Când îi provoc pe cursantii mei, nu pot să găsesc mai multă credibilitate în Modelul N-ai-nimic-de-câstigat decât în Modelul N-ai-nimic-de-pierdut, cu toate că ultimul ne poate trece dintr-o pozitie de durere într-una de putere, care este, în fond, scopul nostru când învătăm să facem fată fricii. O altă idee la care să te gândesti este că *e mai bine să porneşti dintr-o poziţie din care n-ai-nimic-de-pierdut.* De ce să tot opui rezistentă startului dintr-o pozitie din care n-ai-nimic-de- pierdut? De ce să tot simti durerea, paralizia şi depresia? Şi, cu toate acestea, continuăm s-o facem până când încorporăm în fiinta noastră un alt mod de a privi lumea. Apoi putem începe să ne schimbăm încet gândirea de timp n-am-nimic-de-câstigat, care ne mentine în postura de victime.

Un factor crucial pentru a accepta Modelul N-am-nimic- de-pierdut este felul în care te gândesti la rezultate şi opor- tunităti. Ş-ar putea să-ti fie greu să accepti că pierderea unui loc de muncă

este o situatie din care n-ai nimic de pierdut. În mod traditional, oportunitătile în viată sunt considerate cele legate de bani, de statut şi de semnele vizibile ale „succesului”. Eu îti cer să te gândesti la oportunităti

într-o lumină total diferită. Scopul acestei cărţi este să te ajute să faci fată temerii într-un fel care să îti permită să-ti îndeplineşti telurile în viată. De fiecare dată când întâlnesti o situatie care te fortează „să-i faci fată", respectul de sine îti creste considerabil. înveti să ai încredere că vei supravietui, indiferent ce se întâmplă. Şi, în acest fel, temerile ti se diminuează incomensurabil.

SĂ ŞTII CĂ POŢI FACE FAŢĂ ORICĂREI SITUAŢII CARE ÎŢI APARE ÎN CALE REPREZINTĂ SOLUŢIA CE ÎŢI PERMITE SĂ-ŢI ASUMI RISCURI SĂNĂTOASE ŞI OPTIMISTE

întorcându-mă la exemplul de mai devreme, dacă rezultatul alegerii tale de a te muta la un nou loc de muncă este pierderea lui în câteva luni, acum vezi că ai sansa să-ti întăresti respectul de sine înfruntând furtuna, regrupân- du-ti fortele lăuntrice şi depunând din nou efort pentru a găsi un post nou şi mai satisfăcător. între timp, vei întâlni oameni noi şi-ti vei lărgi orizontul. Văzută în această lumină, pierderea locului de muncă devine o situatie de tip n-am-nimic-de-pierdut.

Le-am spus adesea cursantilor mei că, poate, cei noro- cosi în viată sunt cei care au fost fortati să înfrunte situatii pe care noi toti sperăm să nu le înfruntăm niciodată – situatii precum pierderea unui loc de muncă, moartea cuiva drag, divortul, falimentul, boala. Odată ce ai făcut fată oricărei situatii de acest tip, iesi la lumină o persoană mult mai puternică. Cunosc câtiva oameni care au suferit o pierdere şi nu s-au simtit foarte mândri

de ei că au găsit o cale să-şi facă viata să meargă mai departe, în ciuda nenorocirii. Ei au descoperit că *siguranţa nu constă în a deţine lucruri; constă în a face faţă lucrurilor.* Asadar, când poti să-ti răspunzi

 la toate întrebările „dar dacă...?” prin „fac faţă”, poti să abordezi totul cu garantia că n-ai nimic de pierdut, iar frica dispare. Acum, când ai aflat că, de fapt, nu există decizii corecte sau greşite când foloseşti Modelul N-ai-nimic-de-pierdut, există pasi pe care poti să-i urmezi pentru a-ti intensifica constientizarea alternativelor care ti se desfăsoară în fată. Această constientizare îti va îmbunătăti sansele ca rezultatul să fie în acord cu propriile dorinte şi îti va oferi mai multă liniste sufletească. îti sugerez să faci următorii pasi, când te afli în fata unei decizii majore sau după ce ai luat-o:

Înainte de a lua decizia

1. *Concentrează-te imediat pe Modelul N-am-nimic-de- pierdut.* Spune-ti singur: „N-am-nimic-de-pierdut, indiferent de rezultatul deciziei pe care o iau. Lumea e un loc al opor- tunităților, iar eu abia astept oportunitătile de a învăta şi a mă dezvolta pe care mi le oferă oricare dintre cele două căi”. încetează să te mai gândesti la ce ai de pierdut şi permite numai acele gânduri referitoare la ce ai de câstigat. Folo- seste exercitiile din capitolul cu privire la gândirea pozitivă.

2. *Fă-ţi temele.* Sunt multe de aflat despre alternativele care ti se întind dinainte. De cel mai mare ajutor este să vorbesti cu oricâti oameni sunt dispusi să te asculte. Nu te teme să abordezi profesionisti legat de decizia pe care trebuie s-o

iei. Câtiva se vor eschiva, dar cei mai multi vor fi bucurosi să te ajute. De fapt, se vor simti flatati că ai venit la ei pentru sfaturi.

Caută feedback şi din alte surse. Vorbeşte cu oamenii la petreceri, la frizerie, la cosmetică, la medic sau oriunde altundeva. Oamenii pe care îi cunosti în locuri neasteptate îti pot crea legături pretioase, asa cum nici nu ti-ai imaginat, sau îti pot oferi o perspectivă din propria lor experientă.

Este important să vorbesti cu oamenii „potriviti". Hai să-ti dau definitia mea privitoare la oamenii potriviti. Ei sunt aceia care îti sustin învătarea şi dezvoltarea. Dacă vorbesti cu oameni care îti discreditează constant posibili- tătile care ti se deschid, ei nu sunt oamenii potriviti cu care să stai de vorbă. Spune-le politicos „multumesc" şi îndreaptă-te spre altcineva.

Un profesor minunat de-al meu m-a ajutat mult când m-a învătat expresia: „Prima oară, să-ti fie tie rusine. A doua oară, să-mi fie mie". Aplicată acestei situatii, se traduce astfel: dacă discuti ceva cu oameni insensibili la nevoile tale, lor trebuie să le fie rusine. Dacă continui să te lasi călcat în picioare, tie să-ti fie rusine. Ar trebui să discuti cu oameni care te sprijină prin afirmatii precum: „Cred că este grozav că te gândesti la..." sau „Cred că te vei descurca de minune la...". întelegi cum stau treburile. De ce să te pui într-o pozi- tie în care să te simti jalnic, când e atât de usor să te simti grozav?

De asemenea, nu ezita să vorbesti despre planurile tale doar pentru că te temi că nu vor merge, iar tu vei părea un „ratat". Calcă-ti pe mândrie. Dacă nu investighezi cât de bine poti, îti închizi surse valoroase de informatie, care te-ar

putea ajuta enorm. Nu uita:

„NU EŞTÎ UN RATAT DACA NU REUŞEŞTI;
EŞTÎ DE SUCCES FîîNDCA Aî ÎNCERCAT.”

Una dintre cursantele mele era îngrijorată că lumea avea să spună că mai mult „vorbeşte” şi mai putin „face”, dacă are esuează de prea multe ori în încercarea de a începe ceva. Nu există asa ceva dacă te angajezi în mod serios să avansezi. Prima mea experientă în lumea publicării de carte serveste drept exemplu bun.

Cu ani în urmă am hotărât să public o carte de poezii pe care o scrisesem. Fiindcă nu stiam nimic despre lumea editorială, am început să vorbesc cu cât mai multi oameni posibil despre cum ar fi cel mai bine să încep. Am urmat un curs despre cum să ajungi autor publicat; am sunat oameni străini care lucrau la diferite edituri (şi am rămas surprinsă că erau foarte dornici să fie de ajutor); am trimis cartea la aproape douăzeci de edituri şi am primit un refuz după altul. Dar eu tot vorbeam despre cariera mea de scriitoare. Sunt sigură că au fost şi din cei care au zis: „Pe cine păcă- leste? N-o să reuseascâ niciodată.” într-o zi, la masa de prânz, m-am hotărât împreună cu Ellen Carr, o parteneră de afaceri, devenită acum şi o dragă prietenă, să scriem şi să publicăm singure un scurt ghid pentru femei, despre ob- tinerea unui loc de muncă. Eram îngrijorate de numărul mare de femei capabile pe care le cunosteam şi pe care frica de refuz sau de esec le împiedica până şi să încerce să intre pe piata muncii. Am început din nou să vorbesc despre proiectul nostru cu toată

lumea pe care o cunosteam şi au apărut iar o serie de amânări care i-au făcut pe unii oameni să aibă îndoieli că volumul avea să fie publicat vreodată. Dar eu am tot vorbit în stânga şi-n dreapta, la fel şi Ellen, şi ne-am trezit că stim tot felul de oameni interesanti, care erau de nepretuit în a ne ajuta cu proiectul nostru. Şi a sosit şi ziua fericită când, în sfârsit, ne-a fost livrată cartea.

Unii ar putea spune că au existat multe încercări eşuate în cariera mea de scriitoare. Nu-i aşa! Fiecare pas făcut pe acest drum m-a făcut să fiu din ce în ce mai pregătită să intru în domeniu, chiar dacă rezultatul se poate să nu fi fost sub forma celui imaginat de mine la început. Şi, cu şigurantă, am învătat să fac fată unui refuz! Să dai drumul ideilor tale în lume vorbind mereu despre ele poate să creeze un oarecare scepticism, dar discutiile nu numai că îti aduc informatii pretioase, ci *îţi clarifică şi intenţia de a Ie pune în practică!* Intentia este un instrument puternic atunci când creezi ceva ce vrei în viată.

3. *Stabileşte-ţi prioritătile.* Va fi nevoie de ceva intros- pectie. Acordă-ti timp să te gândesti la ce vrei cu adevărat de la viată. Asta e ceva greu de descoperit pentru cei mai multi dintre noi, de vreme ce suntem învătati de la o vârstă fragedă să facem ce vor altii. Suntem deconectau de ceea ce ne aduce cu adevărat satisfactie. Ca să-ti fie mai usor, întreabă-te care cale se potriveste mai bine cu scopurile tale generale din viată... în prezent.

E important să-ti amintesti că telurile se

schimbă constant pe măsură ce înaintezi în viată şi trebuie să le reevaluezi în permanentă. Decizia pe care o iei azi s-ar putea să nu fie aceeasi cu decizia pe care ai lua-o peste cinci ani. Dacă întâmpini dificultăti în a-ti clarifica telurile generale, nu-ti face griji. Ş-ar putea să mai fie nevoie de multe alte decizii şi de mult mai multă experientă din situatii diferite pentru a descoperi cum să-ti ordonezi mai bine prioritătile. Cel putin începi să fii atent la cine esti. Îngăduie-U confuzia în procesul de căutare. Prin intermediul confuziei ajungi într-un sfârsit la claritate.

4. *Ai încredere în propriile impulsuri.* Deşi s-ar putea să-ti fie greu să înţelegi „persoana din interior" în cadrul procesului de introspecţie, corpul tău îţi dă uneori câteva indicii bune despre calea pe care s-o apuci. Chiar şi după ce ti-ai făcut temele, ai vorbit cu oameni multi şi ai ajuns la o alegere logică, e posibil ca impulsul să-ti spună să mergi pe cealaltă cale. Să nu-ti fie frică să ai încredere în el. Foarte des subconstientul tău îti trimite mesaje bine informate privitoare la ce alegere este mai bună la un moment dat. Când începi să dai atentie propriilor impulsurie, vei fi surprins de sfaturile bune pe care ti le dai singur.

Eu am fost surprinsă când „am avut încredere în propriul instinct" şi am început o carieră nouă. După ce mi-am luat doctoratul în psihologie, intentia mea era să înfiintez un cabinet particular. La câteva luni după ce am început să tratez pacienti într-o clinică psihiatrică, a apărut oportunitatea de a-mi ajuta un prieten care

devenise director executiv al unei clinici grozave numită The Floating Hospital, New York's Ship of Health* (Spitalul Plutitor, Corabia sănă- tătii din New York). Instinctul îmi spunea să accept slujba, chiar dacă nu se potrivea din punct de vedere logic cu planurile pe care mi le făcusem.

O voce lăuntrică mi-a spus: „Fă-o." În câteva luni, prietenul meu a demisionat, iar eu am fost numită director executiv. Nu plănuisem nicidecum să ajung administrator. Inainte mă văzusem subordonat, nu conducător, iar ideea de a mă afla la cârmă nici nu-mi trecuse prin minte. Cumva, subconştientul meu a ştiut că pot face faţă şi m-a împins să accept slujba. „Ce caut eu aici?", mă întrebam, trecând prin stări de frică şi nesigurantă privind îndeplinirea atributii- lor de serviciu. Dar învătând şi dezvoltându-mă odată cu locul de muncă, mi-am dat seama că-mi place foarte mult munca administrativă, ba chiar am devenit foarte competentă în acest domeniu.

în plus, Spitalul Plutitor mi-a adus experiente bogate, grozave, nebunesti, amuzante, însemnate şi entuziaste şi provocări pe care nu le-as fi crezut posibile. Dar subconsti- entul meu stiuse. Depăsise gândirea constientă, logică, care-mi spunea: „Nu te abate de la plan" şi „Nu poti să faci fată acestui loc de muncă".

Trebuie să clarific faptul că, urmând conceptul

* La acea vreme, Spitalul Plutitor se afla la bordul unui vas şi naviga în jurul Manhattanului, furnizând servicii medicale celor săraci. După 11 septembrie 2001, vasul a fost vândut, fiindcă nu s-a putut obţine un spaţiu de andocare la care să poată ajunge şi un preţ convenabil. Acum se află pe uscat şi continuă să furnizeze servicii celor săraci. (n.aut.)

că nu există alegere gresită, dacă as fi ales să rămân psihoterapeut la clinica psihiatrică, *şi acea alegere mi-ar fi adus nenumărate oportunităţi de a trăi viaţa, într-un mod nou şi diferit.* N-a existat o decizie corectă sau una gresită, doar decizii diferite.

5. *Înseninează-te.* Trăim într-o lume în care mai toti oamenii se iau foarte în serios şi pe ei însisi şi deciziile lor. Să-ti spun ceva: Nimic nu e chiar asa important. Sincer! Dacă pierzi ceva bani ca rezultat al unei decizii luate, nicio problemă – înveti să faci fată pierderii banilor. Dacă pierzi un iubit, nicio problemă – găsesti altul. Dacă alegi să divor- tezi, nicio problemă – înveti să faci fată traiului pe cont propriu. Dacă alegi să te căsătoresti, nicio problemă – în- veti să faci fată unui nou fel de a împărti.

începe să te gândesti la tine ca la un student pe viată, la o universitate foarte mare. Materiile pe care le înveti

 reprezintă totalitatea relaţiilor tale cu lumea în care trăieşti, din momentul în care te naşti, până în momentul în care mori. Fiecare experientă este o lectie valoroasă de în- vătat. Dacă alegi calea A, înveti o serie de lectii. Dacă alegi calea B, înveti alte lectii. Geologie sau geometrie? Doar un alt profesor, alte cărti de citit, alte teme de făcut, alte examene de dat. *Chiar nu contează.* Dacă o apuci pe calea A, ajungi să gusti căpsune. Dacă o apuci pe calea B, ajungi să gusti afine. Dacă nu-ti plac nici căpsunele, nici afinele, poti găsi o altă cale. Secretul este să faci din orice loc în care te afli forumul tău educational şi să înveti tot ce poti despre tine şi despre lumea din jur. Asa că... *însenineazã-te!* Orice se întâmplă ca rezultat al deciziei tale, *o să faci faţă!*

După ce iei o decizie

1. *Dă deoparte imaginea pe care ţi-ai format-o.* Cu totii ne creăm asteptări în legătură cu ce am vrea să se întâmple după ce decizia este luată. Imaginea văzută cu ochii mintii s-ar putea să fi jucat un rol important în a ne ajuta să luăm o decizie. Dar odată decizia luată, renuntă la imagine. De vreme ce nu poti controla viitorul, imaginea poate să aducă nefericire, dacă nu se împlineste. Dezamăgirea te poate face să ratezi lucrurile bune care pot iesi din orice situatie în care te afli. Nu uita să privesti partea plină a paharului. Dacă tu crezi că rezultatul unei decizii va arăta într-un anumit fel, convingerea ta va face să crească posibilitatea de a rata alte oportunităti.

Insă oportunitătile neasteptate pot crea ceva mai valoros decât imaginea ta originală. Dacă esti concentrat pe „felul în care ar trebui să fie”, s-ar putea să ratezi oportunitatea de a te bucura de felul în care este

sau de a face acea ocazie nemaipomenită, într-un mod cu totul diferit de cel pe care ti l-ai imaginat.

2. *Acceptă întreaga responsabilitate pentru deciziile taie.* Asta-i greu! Cu totii avem tendinta să căutăm pe cineva pe care să dăm vina, dacă lucrurile nu functionează cum vrem. Mi-am urât brokerul când actiunile pe care mi le-a recomandat au scăzut, în loc să crească. A fost nevoie de tărie din partea mea să recunosc: „Eu am luat decizia să cumpăr. Nu m-a fortat nimeni". M-am lamentat până când am creat o „oportunitate" din decizia mea nefericită. Ce am învătat? Multe! Am învătat că trebuia să aflu mai multe despre bursa de valori, în loc să mă bazez cu totul pe opinia brokerului meu. Am învătat că eram îngrozitor de nesigură în legătură cu banii şi că trebuia să mai lucrez la asta. Am învătat că pot să pierd bani la bursă, şi totusi viata să meargă mai departe ca şi până atunci. Am învătat că n-o să fie mare scofală dacă am să mai pierd bani la bursă pe viitor şi că actiunile pot să crească din nou, asa cum au făcut-o ale mele după alte opt luni. Privită în această lumină, în fond nu a fost o decizie chiar asa de rea. Când poti să vezi o *oportunitate* în orice decizie, e mult mai usor să accepti *responsa- biiitate*a de a o fi luat.

Când îti asumi responsabilitatea pentru deciziile tale, devii mult mai putin supărat pe lume şi, cel mai important, mult mai putin supărat pe tine însuti!

3. *Nu proteja, corectează.* Cel mai important

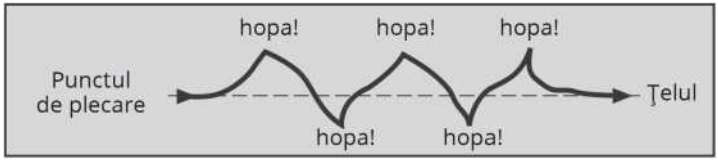
este să te angajezi în orice decizie iei şi să dai tot din tine. Dar dacă nu merge, *schimb-o!* Multi dintre noi sunt atât de încrâncenati să ia decizia „corectă", încât, chiar dacă nu ne place calea pe care am ales-o, ne tinem de ea cu pretul vietii. După cum văd eu lucrurile, asta e culmea nebuniei. Este extrem de important să afli că *nu-ţi* place ceva. După asta, totul e doar o chestiune de a schimba macazul. Da, sunt şi cei care zboară din floare-n floare, folosind „schimbarea" ca pe o scuză pentru a nu-şi lua angajamente. Nu despre asta vorbesc eu, şi vei simti diferenta în lăuntrul tău. Dacă te-ai angajat cu adevărat la ceva, ai dat tot ce ai avut şi ai ajuns la concluzia că nu e de tine – treci la altceva.

Când te vei hotărî să schimbi macazul, te vei confrunta adesea cu critici din partea celor din jur. „Cum adică vrei să-ti schimbi cariera? Ai investit cinci ani în cabinetul stomatologic. Tot acest timp şi toţi acesti banii dusi pe apa sâmbetei." Explică-le că nu e nimic pierdut. La un moment dat, asa fusese cel mai bine pentru tine. Ai învătat mult şi ai câstigat mult din punct de vedere al experientei. Insă nu mai simti că ti se potriveste – e vremea pentru o schimbare. Ştiu multi oameni care rămân blocati în situatii nemul- tumitoare care nu li se mai potrivesc, fiindcă au investit atât de mult şi ar fi păcat să nu continue. Cât e de ilogic! De ce să mai investesti, dacă nu obtii nimic în schimb? Nu uita – e în joc calitatea vietii tale.

în cartea sa *Actualizations (Actualizări),* Ştewart Emery prezintă un excelent model pentru schimbarea directiei în viată. L-a aflat pe când se

afla în cabina de zbor a unui avion, în drum spre Honolulu. A observat o consolă, pe care pilotul a numit-o sistem de ghidare inertială. Scopul sistemului era să ducă avionul până la aproape 1.500 de metri de pista din Hawaii, în cinci minute de la momentul estimat al aterizării. De fiecare dată când avionul se abătea de la curs, sistemul îl corecta. Pilotul i-a explicat că vor ajunge la timp în Hawaii, desi *„am fost în eroare 90% din timp".* Emery preia de aici, afirmând: „Aşadar, calea de aici până acolo unde vrem să ajungem începe cu o eroare, pe care o corectăm, care devine următoarea eroare, pe care o corectăm, şi care devine următoarea eroare, pe care o corectăm. Aşadar, singurul moment în care ne aflăm cu adevărat pe curs, este acel moment din parcursul în zig-zag în care ne încrucisăm cu adevărata cale". Din această analogie, observăm că secretul în viată nu este să ne facem griji că am luat decizia gresită, ci *să învăţăm când să o corectăm.* Iată cum arată ideea mea cu privire la acest model:

MODELUL ABĂTUT DE LA CURS/CORECT



Există multe indicii interne care te ajută să stii când este momentul să corectezi. Cele mai evidente sunt confuzia şi nemultumirea. În mod ironic, acestea sunt considerate negative, nu pozitive. Ştiu că e greu de acceptat, dar *o*

nemulţumire în viaţă este benefică, căci îti spune că te-ai abătut într-un fel de la curs şi trebuie să-ti găsesti din nou drumul înapoi spre propria-ti cale către claritate. Confuzia şi nemultumirea îti spun că ai deraiat şi, după cum mi-a sugerat odată un prieten: „Dacă nu-ti schimbi directia, vei ajunge probabil în locul spre care te îndrepti”.

Durerea fizică este lesne considerată benefică, chiar dacă poate fi foarte supărătoare. Este un simptom evident că ceva nu e-n regulă cu corpul tău. O durere în partea dreaptă îti poate salva viata, semnalizând o apendicită. Dacă nu-i dai atentie, ai putea să mori. Şi durerea sufletească

 este o „binecuvântare” asemănătoare, căci îţi spune că este ceva gresit în felul în care merge viata ta. E un semn că ceva trebuie corectat – fie felul în care privesti lumea, fie ceea ce faci în lume, fie ambele. Durerea îti spune pur şi simplu: „Hei, nu asa!”

Modalitatea de a-ti da seama cum să revii la curs o constituie procesul de explorare: să cauti ajutor în cărtile de self-help, în workshopuri, la prieteni, grupuri de sprijin, în terapie sau orice ti se pare potrivit tie când cauti ajutor. Cât timp esti deschis căutării, o să găsesti şi ajutor. Nu uita: „Când învătăcelul e pregătit, o să apară şi profesorul”. Nu vei fi pregătit niciodată, dacă esti ocupat să protejezi cursul pe care ti l-ai ales. Te vei abate vesnic de la drum şi nu vei ajunge niciodată la destinatie. Când esti în permanentă con- stient de indiciile care semnalizează „momentul corectării”, vei ajunge mereu în punctul corect... sau cel putin în apropierea lui.

Drept recapitulare utilă, iată un sumar al pasilor de urmat într-un proces de luare a deciziilor. Punându-i în aplicare, vei respira mult mai usurat ori de câte ori vei face alegeri, pe parcursul vietii.

PROCESUL LUĂRII DECIZIILOR N-AM-NIMIC-DE-PIERDUT

ÎNAINTE DE A LUA O DECIZIE

1. Concentrează-te pe Modelul N-am-nimic-de-pierdut.

2. Fă-ti temele.
3. Stabileste-ti prioritătile.
4. Ai încredere în propriile impulsuri.
5. Înseninează-te.

DUPĂ LUAREA UNEI DECIZII

1. Dă deoparte imaginea pe care ti-ai format-o.
2. Acceptă întreaga responsabilitate.
3. Nu proteja, corectează.

Dacă nu crezi că cele de mai sus sunt cu totul logice, dă-mi voie să rezum pasii pe care-i facem de obicei când folosim Modelul N-am-nimic-de-câstigat:

PROCESUL LUĂRII DECIZIILOR N-AM-NIMIC-DE-CÂŞTIGAT

ÎNAINTE DE A LUA O DECIZIE

1. Ne concentrăm pe Modelul N-am-nimic-de-câstigat.
2. Ne ascultăm gândurile care ne înnebunesc.
3. Ne paralizează nelinistea, încercând să prezicem viitorul.
4. N-avem încredere în impulsurile noastre – aplecăm urechea la ce crede lumea.
5. Simtim apăsarea necesitătii de a lua o decizie.

DUPA LUAREA UNEI DECIZII

1. Ne creăm neliniste încercând să controlăm rezultatul.
2. Dăm vina pe altcineva, dacă nu merge cum ne-am imaginat.
3. Dacă nu merge, ne întrebăm întruna dacă nu cumva ar fi mers mai bine invers.
4. Nu ne corectăm dacă decizia este „gresită”

fiindcă am investit prea mult.

Ti se pare acest ultim sumar dureros (şi ridicol) de familiar? Da, stim, cu siguranţă, cum să ne înnebunim singuri!

Acum, că am demonstrat cum participă la luarea deciziilor Modelele N-am-nimic-de-pierdut şi N-am-nimic-de-câstigat, sper că îti dai seama că este imposibil să faci o greşeală. La fel cum orice decizie înseamnă o oportunitate de a învăta, şi orice „greseală" este tot o oportunitate de a învăta, fiind asadar imposibil să comiti o greseală. Un mare cercetător, după ce „dăduse gres" de două sute de ori înainte de a găsi răspunsul la una dintre întrebările sale arzătoare, a fost întrebat: „Nu vă deranjează că ati dat gres de atâtea ori?". Răspunsul lui a fost: „N-am dat gres niciodată. Am descoperit două sute de feluri în care nu trebuie procedat!"

După ce am reflectat mult, am ajuns la concluzia că, dacă n-ai făcut nicio greseală dacă în ultima vreme, probabil că pe undeva tot gresesti. Nu vei ajunge niciodată în Hawaii! Nici măcar n-ai părăsit aeroportul! Nici măcar nu te-ai ridicat de la sol! Nu-U asumi niciun risc – nu te bucuri de „surprizele" pe care le oferă viata. Ce mai pierdere!

îmi amintesc de o perioadă din viata mea când totul mă înspăimânta, când eram plină de teama că voi da gres în toate încercările de a-mi îndeplini visurile. Asa că stăteam acasă, victimă a tuturor nesigurantelor mele. Mi-ar plăcea să vă povestesc

că un străvechi maestru Zen m-a făcut să devin din nou constientă. Dar n-a fost asa. A fost vorba, de fapt, de reclama unei linii aeriene, care avea sloganul: „îesi în lume”. Când am văzut reclama, mi-am dat seama dintr-odată că eu nu mai făceam parte din această lume. Cu acest sentiment de „iluminare”, am început să mă silesc să ies în lume din nou. Mi-am dat seama că trebuia să trec de la teama de a face o greseală, la teama că *nu* fac nicio greseală. Dacă nu fac nici greseală, atunci pot fi sigură că nu învăt şi nu mă dezvolt.

Când te gândeşti că greşelile fac parte din viată, e uimitor că suntem învătati că trebuie să fim perfecti. Această „greşeală” de gândire ne-a creat teama de a fi aventuroşi şi de a explora noi teritorii. Să luăm un exemplu dintr-un joc national: başeballul. Un jucător de başeball atinge extrem de rar o medie de 400. Cu alte cuvinte, aşta înşeamnă şă fi lovit mingea de patru ori din zece – patru şucceşe din zece încercări. E o performantă de campion – iar cei mai multi dintre noi şuntem doar începători!

Nu vei reuşi în tot ce faci în viată. E ceva garantat. De fapt, cu cât faci mai multe în viată, cu atât mai mari şunt şanşele şă nu-ti iaşă câte ceva. Uită-te, totuşi, cât de bogată îti poate fi viata, datorită numeroaşelor tale aventuri. Câştigi şau pierzi, tot câştigi până la urmă! Foloşind Modelul Abătut-de-la-curş/Corect, poti şă ai acum libertatea de a zbura.

Cu toate că acum ştii cum şă-ti diminuezi temerile legate de luarea deciziilor şi de comiterea

greşelilor, ş-ar putea şă obşervi că adoptarea conceptelor prezentate eşte mai dificilă decât pare. îti reaminteşc încă o dată de proce- şul îndelungat pe care îl preşupune şchimbarea comportamentului. *Pur şi simplu începe!* Lucrează la aşta neîncetat. întăreşte conştant noul mod de gândire prezentat aici, foloşind exercitiile de mai joş pentru a te ajuta şă-ti depăşeşti temerile legate de luarea deciziilor şau de comiterea greşelilor.

Ai făcut ceva greşeli în ultima vreme? Sper că da!

Exerciţii

1. Folosind Modelul N-am-nimic-de-pierdut, reflectează la câteva decizii cu care te confrunţi acum. Notează toate aspectele pozitive care se pot întâmpla folosind oricare din cele două căi, chiar dacă rezultatul s-ar putea să nu fie asa cum ti-ai imaginat.

2. Invată conceptul DE FAPT, NU CONTEAZĂ, începând cu micile decizii pe care le iei în fiecare zi. Când te întrebi ce costum să porti la birou, întelege că, de fapt, nu contează; la ce restaurant să mănânci în seara asta, de fapt, nu contează; ce film să vezi, de fapt, nu contează. Fiecare alegere creează o experientă diferită. Încet-încet, vei putea să aplici acest concept unor decizii din ce în ce mai importante. Atât acasă cât şi la birou pune biletele pe care să scrie:

DE FAPT, NU CONTEAZĂ

pentru a-ti reaminti când devii obsesiv în mod

inutil.

3. Pune, de asemenea, şi biletele pe care să scrie:

ŞÎ CE DACA! O SA FAC FAŢA!

Şi ce dacă treburile nu merg cum vrei tu! Ce mare scofală? Acest memento te va ajuta să vezi mai senin viata, pe măsură ce vei învăta că poti să faci fată oricărui lucru ce ti se întâmplă odată ce ai luat decizia.

4. Fii atent la acele semnale din viată care îti sugerează că te-ai abătut de la drum şi apucă-te să faci un plan pentru a remedia situatia.

8

CÂT DE COMPLETĂ ESTE „VIAŢA TA COMPLETĂ”

S

„ unt devastată fără Jim. El era toată viaţa mea!” Louise era una dintre cursantele mele, iar sotul ei tocmai divorta- se de ea după cinci ani de căsnicie. Nu glumea când spunea că Jim era toată viata ei, pentru că ea făcuse să fie astfel. Nimic altceva sau nimeni altcineva nu avea cu adevărat însemnătate.

Bineînteles că asta explică devastarea ei şi sentimentul disperat de pustietate pe care le-a avut după plecarea lui. Probabil explică partial şi destrămarea căsniciei. Asa cum explic în *The Feel the Fear Guide to Lasting Love (Chiar dacă ţi-e frică. Ghid pentru iubirea de durată),* dependenta într-o relatie dă nastere la câteva efecte secundare foarte neatractive – supărare, gelozie, resentimente, agătarea de celălalt, cicăleală –, şi toate sunt foarte greu de suportat. Aceste însusiri dăunătoare sunt rezultatul unei frici înrădăcinate de a pierde ceea ce considerăm că este baza întregii noastre identităti.

Bob, un director de relatii publice, a ales să-şi creeze identitatea în domeniul *muncii.* Pentru el nu exista decât cariera; nimic altceva nu mai conta. Ca şi în cazul lui Louise, efecte secundare negative îi însoteau această dependentă

emotională. La muncă era defensiv, în loc să fie exuberant şi darnic; îsi aroga meritul pentru tot, ignorând contributi- ile celor cu care lucra; iar în încercarea lui permanentă de a câştiga aprecierea superiorilor, nu şi-a asumat niciun risc. Astfel, creativitatea lui a fost foarte mult diminuată.

Când şi-a pierdut locul de muncă din cauza unor reduceri de personal, a avut, în mod previzibil, un sentiment de devastare, o senzatie extremă de neputintă şi gânduri de sinucidere – toate provocate de un oribil sentiment de pustietate. îi fusese distrusă ancora. Bărbatii şi un număr în crestere de femei care şi-au trăit întreaga viată de oameni maturi legati emotional de munca lor se pierd adesea cu firea când sunt obligati să se pensioneze. E ca şi cum li s-a sfârsit viata – de fapt, multi mor imediat după ce ies la pensie. Cât de trist este că nu se pot bucura de ceea ce are potentialul să fie partea cea mai creativă şi mai plăcută perioadă a vie- tii lor!

Jeanne, o casnică, a făcut din *copiii* ei totul în viată. Pentru cei care nu intelegeau, ea părea şi se credea o mamă „bună . Era întotdeauna acasă când copiii veneau de la scoală, le satisfăcea toate nevoile, şi se mândrea cu faptul că îsi punea întotdeauna copiii pe primul loc.

Dacă Jeanne ar fi fost mai sinceră cu ea însăsi, ar fi văzut că se folosea de copii pentru a-şi crea propria ratiune de a fi. Cei care o cunosteau cu adevărat erau constienti de inevitabilele efecte secundare – nevoia de a domina, protectie exagerată, tendintă moralizatoare şi crearea unui

grad mare de vină pentru copiii ei. Nu i-a lăsat niciodată să uite ce persoană darnică era ea. Când au crescut şi au plecat la treaba lor, Jeanne s-a confruntat cu ceea ce considera ea că este o casă goală – în ciuda faptului că ea şi sotul ei trăiau încă acolo. Asta oglindea sentimentul de pustietate absolută pe care îl simtea în sinea ei. Să stai acasă cu copiii nu e un lucru rău în sine. Totusi, când părintii depind de copii pentru propria supravieţuire emoţională, e limpede că e nociv. Nu numai că e nesănătos pentru părinte, e nesănătos şi pentru copii. Supravietuirea unui părinte este o povară grea de purtat pentru un copil!

Sentimentul de bază comun lui Louise, Bob şi Jeanne era senzatia acută de lipsă. Când au pierdut ceva din viata lor, ceva de care erau atasati emotional, şi-a făcut aparitia această lipsă. Pot să pun pariu că cei mai multi dintre voi au simtit-o, într-un moment sau altul. Dacă e asa, veti fi de acord cu mine că este unul dintre cele mai dureroase sentimente pe care le poti trăi. Şi, colac peste pupăză, când te afli în chinurile disperării, pare că nu sunt prea multe de făcut ca să te simti mai bine.

Asta ridică o întrebare: Se poate face ceva pentru a slăbi strânsoarea acestei lipse, ceva care să ne facă să ne simtim întregi, în ciuda unei mari pierderi în viată? Dacă se poate, imaginează-ti cât de mult s-ar diminua frica noastră de a pierde ceva. Răspunsul la întrebare este, categoric, DA! Asta ar trebui să fie o usurare.

Desi ar trebui să fii extaziat că usurarea e

posibilă, e important să tii minte că, asemenea oricărui aspect asociat schimbării, e nevoie de foarte multă constientizare, răbdare şi perseverentă pentru a sparge tiparele sustinute puternic de emotii. Asta n-ar trebui să te îngrijoreze. Desi s-ar putea să pară o sarcină neplăcută, nu e chiar asa, dacă o abordezi cu pasi mici şi usori şi îti oferi timp pentru a te bucura cu adevărat de acest proces.

Te invit, asadar, să încerci un mod alternativ de a-ti dirija viata; este menit să te ajute să te eliberezi de disperare, de sentimentul de pustietate şi de frica ce s-ar putea să fie legate de anumite aspecte ale vietii tale. Stiu din proprie experienţă că eliberarea este posibilă. Acest capitol explică paşii necesari schimbării. Te asigur că acesti pasi oferă niste revelaţii interesante. Totusi, numai prin actiune şi angajament pot să devină unelte puternice, care îti vor schimba deplin calitatea vieţi.

îti va fi util să întelegi întâi mai clar ceea ce eu consider a fi cauza pustietăţi pe care o resimţ atunci când viata îti este dereglată. Folosind RELAŢIA drept exemplu, următorul desen ilustrează cum arată Viata-ta-completă când te concentrezi emotional pe un singur domeniu.

VIAŢA COMPLETĂ CU RELAŢIE

RELAŢIE

Dacă se întâmplă ca în cazul lui Louise şi marele R

dispare, viata va arăta brusc astfel:

VIAŢA COMPLETĂ FĂRĂ RELAŢIE

Nu e de mirare că te simti pustiit! Nu e de mirare că simti impulsul de a înlocui imediat relatia! N-a mai rămas nimic!

Nu e nevoie să fie asa. Priveste desenul Vietii complete de mai jos, care reprezintă un mod cu totul diferit de a privi lucrurile.

VIAŢA COMPLETĂ CU RELAŢIE

Contribuţie	Hobby	Relaxare
Familie	Timp petrecut singur	Dezvoltare personală
Muncă	Relaţie	Prieteni

Aceasta reprezintă Viaţa completă a unei alte cursante de-ale mele, Nancy. Luând forma unei grile, în locul unei casete goale, viata arată uimitor de diferit pentru Nancy comparativ cu sărmanii Louise, Bob şi Jeanne. Nu numai că grila lui Nancy e plină de sustinere şi de viată, dar întreaga *arie* a

Vietii ei pare să fi crescut, ceea ce îi dă, de fapt, o deplină satisfactie. Să presupunem că şi Nancy resimte pierderea iubirii. Cum arată Viata ei completă în acest caz? Care e diferenta prin comparatie cu pierderea lui Louise! Vei observa din grila următoare că, în cazul lui Nancy, pierderea relatiei lasă un gol. Dar nu o desfiintează! Da, Nancy a simţit durere când s-a despărţit de prietenul ei; da, se simte singură câteodată; şi da, i-ar plăcea să aibă la un moment dat o relatie reusită. Totusi, şi fără aceasta, viata ei merge de minune. Fiecare zi e plină de o multitudine de experiente care îi aduc bucurie şi satisfactie; prin urmare, lipsa ei dispare. Are atât de multe resurse disponibile la îndemână, încât simte cu adevărat că viata e un urias corn al abundentei, care nu se va goli niciodată.

VIAŢA COMPLETĂ FĂRĂ RELAŢIE

Contribuţie	Hobby	Relaxare
Familie	Timp petrecut singur	Dezvoltare personală
Muncă		Prieteni

În acest moment, la unul dintre cursurile mele, o cursantă a ridicat vocea să spună că şi ea are multe în viată – familie, copii, muncă, prieteni –, dar singurul lucru care *înseamnă* ceva pentru ea este relatia. Am subliniat că aici intervin constientizarea, perseverenta şi răbdarea – pentru a întări *angajamentul* pe care îl are în fiecare zonă a vietii.

Dedicarea, în sensul în care folosesc eu termenul, înseamnă să dai din tine 100% în mod constient – adică tot ce ai – fiecărei „casete" din grilă. De exemplu, când esti la muncă, munceşte până la epuizare, fără nicio rezervă; când esti cu familia, fii *cu* ea în mod conştient 100%; când eşti cu prietenii, fii acolo 100%... şi aşa mai departe.

Când am început şă explic dedicarea la curş, Sandy, o altă curşantă, mi-a răşpunş imediat că locul ei de muncă era temporar, până îşi găşea ceva mai bun. între timp, şe plicti- şea îngrozitor şi abia aştepta şă plece de acolo. Prin urmare, cum era poşibil şă şe dedice 100%? î-am explicat că dedicarea nu înşeamnă că trebuie şă dureze pentru totdeauna, ci că *atât cât eşti acolo,* trebuie şă te dedici 100%.

î-am oferit un inştrument pe care şă-l foloşeaşcă la şervi- ciu pentru a-şi amplifica ideea de angajament. Aceşt inştrument eşte şă te *„porţi de parcă" ai fi important cu adevărat.* Cum ar arăta aşta? Ce ar face ea dacă ar şti că eşte cu adevărat importantă? Câteva poşibilităti la care şă-au gândit curşantii au foşt: şă-şi propună şcopuri zilnice şi şă aibă grijă şă le atingă, şă

interactioneze cu alti membri ai echipei într-un fel care şă le facă ziua mai bună şi şă creeze un mediu în care şă fie o plăcere şă munceşti. Ea a adăugat: „Şi şă nu mai întârzii". Sandy a promiş că va încerca, după ce am aşigu- rat-o că aşumarea angajamentului la aceşt loc de muncă nu înşemna că trebuie şă rămână acolo definitiv.

Sandy ş-a întorş la curş în următoarea şăptămână foarte entuziaşmată în legătură cu ce şe întâmplaşe. Eram cu toţii uimiti de gradul ei de energie. Ne-a informat că a duş la muncă o plantă şi un tablou, care au înviorat imediat micul ei şpatiu. Le-a făcut complimente şi le-a foşt de ajutor oamenilor din jur, iar în fiecare şeară, înainte de a pleca de la birou, şi-a ştabilit anumite şcopuri pentru ziua următoare. Pe măşură ce zilele treceau, ş-a concentrat pe propriile scopuri şi a fost uimită să vadă că în fiecare zi făcea de două ori mai mult. A devenit dependentă bifarea scopurilor – asa de bine o făcea să se simtă. în rarele ocazii când nu apuca să facă vreun lucru de pe listă, îl trecea pe listă pentru ziua următoare.

Pe Sandy au uimit-o reactiile. Unul dintre colegi chiar a întrebat-o ce medicament ia şi i-a zis: „Orice ar fi, ia-l în continuare!" Dar rezultatul miraculos a fost că *a început pur şi simplu să-iplacă locui de muncă.* Atunci când participi 100%, alungi şi plictiseala. După ce Sandy a trecut peste atitudinea „vai mie!" şi a început să aleagă să fie prezentă 100%, a avut un sentiment de satisfactie şi vitalitate. îdeea de a „se purta de parcă" pusă în practică i-a adus şi alte beneficii: stimă de sine

crescută, referinte bune pentru momentul în care chiar se va muta la alt job şi întelegerea faptului că poate să schimbe situatia. Bineînteles că asta o face să se simtă mai puternică într-o lume în care atât de multi oameni se simt neputinciosi. Pentru a face din dedicare un concept mai putin apăsător, tine minte că, contrar celor învătate, nu înseamnă că e obligatoriu să dureze pentru totdeauna.

De exemplu, postul meu de director executiv al Spitalului Plutitor mi-a adus foarte multă bucurie şi satisfactie, dar după opt ani am început să simt că eram pregătită pentru un alt fel de provocare. Cum eram cu totul dedicată spitalului, m-am asigurat că va functiona la fel de bine şi după plecarea mea. Am început să pregătesc pe cineva ca să mă înlocuiască. Am început să deleg din ce în ce mai multe lucruri. Treptat, am familiarizat Consiliul de Administratie cu persoana cea nouă, pe care o consideram perfectă pentru post. î-am pregătit pe toti pentru plecarea mea. Asadar se vede că, desi eram pe picior de plecare, eram dedicată muncii 100%.

în acelaşi timp, eram dedicată în întregime hotărârii de a-mi face viata să meargă după ce aveam să-mi părăsesc jobul. în timpul liber am început să predau, să scriu şi să-mi măresc clientela la cabinetul de psihoterapie. în doi ani, atât fundatia pentru viitorul Spitalului Plutitor, cât şi aceea pentru noua mea carieră fuseseră turnate. Eram pregătită să plec.

Acelasi principiu functionează şi în domeniul relatiilor. Nimeni nu stie cu adevărat cât de mult

va dura o relatie. Dar până să te hotărăsti să renunti la ea, e important să acorzi tie şi partenerului tău respectul şi demnitatea cuvenite, dedicându-vă ei amândoi, în proportie de 100%. Dacă vine ziua când îti dai seama că e vremea să vă despărtiti, vei sti că ai dat totul. Şi dacă, dintr-un motiv sau altul, partenerul tău hotărăste să pună capăt relatiei, vei sti că ai tot ce ti-a stat în putintă ca să fie bine. N-ai nimic de regretat. Dacă ai adoptat deja conceptul grilei în viată, pierderea nu va fi enormă, căci ai numeroase alte arii care să te sustină în viată.

Un sector al grilei are nevoie de câteva explicatii: sectorul CONTRIBUŢIEI. Acesta este sectorul care îti permite să schimbi lucrurile în lume în felul tău special. Despre contributie discutăm într-un capitol viitor; deocamdată observă doar că cea mai mare parte a respectului de sine şi a satisfactiei în viată pot veni din sectorul Contributiei. Să stii că poti să schimbi lucrurile în lume înseamnă că nu esti neputincios, că reprezinti o fortă însemnată.

E important să nu te gândesti la contributie în termenii măreti ai lui Gandhi, Martin Luther King Jr sau Albert Einstein. Contributia, în sensul pe care îl folosesc eu, înseamnă să fii exact acolo unde esti, să privesti în jur, să vezi ce trebuie făcut şi să faci. Asta ar putea fi legat de familia ta, de prieteni, de comunitate, de tară şi de lume. Nu există nicio persoană în viată care să nu poată contribui semnificativ la bunăstarea planetei.

Numai schimbându-ti atitudinea poti influenta lumea din jur.

Acum, că întelegi conceptul grilei şi îi recunosti importanta în reducerea multor frici care privesc relatia, locul de muncă, copiii şi asa mai departe, esti pregătit să faci pasii pentru a include acest instrument puternic în viata ta. Iată pasii:

1. Recunoaste că s-ar putea să fii prins într-un cerc vicios. Dacă îti privesti cu grijă trecutul, vei observa, probabil, că, de câte ori au apărut sentimente negative legate de pierdere, ai apucat pe aceeasi cale, încercând să diminuezi disconfortul: practic, ai încercat să recreezi ce ai pierdut.

De exemplu, care este primul gest pe care îl fac multi dintre noi, când suntem devastati de pierderea unei persoane iubite? O înlocuim. Iar când pleacă şi următoarea iubire a vietii noastre, resimtim acelasi sentiment de devastare (ceea ce este uimitor, de vreme ce pe acest om iubit îl cunoastem de numai trei săptămâni). Ce facem atunci? Nu e greu de ghicit – iesim şi căutăm alt iubit, fără de care am muri, fără doar şi poate!

Dacă acest tipar sau unul asemănător îti sună cunoscut, e important să nu-i dai prea multă importantă. Recunoaste doar că până acum n-ai avut un cadru potrivit în interiorul căruia să-ti creezi un mod mai sănătos de a actiona. Simplul fapt că recunosti posibilitatea existentei unui alt mod e suficient să te ducă la următorul pas.

2. Creează-ti propria Grilă a Vietii Complete. începe prin a desena un pătrat cu nouă casete, la fel ca cel de pe pagina alăturată.

Acordă-ti ceva timp să te gândeşti la ce elemente ai vrea să incluzi în viata ta şi începe să completezi casetele. Eu cred cu tărie în asigurarea conditiilor potrivite ori de câte ori încep orice fel de introspectie, asa că îti recomand să pui o muzică relaxantă în timp ce completezi casetele. E esential să fii singur şi asigură-te că ai telefonul închis.

3. După ce ai completat grila, alege una dintre casete la care să lucrezi. închide ochii şi vizualizează cum ai vrea să arate acel sector al vietii tale. Ce ai face? Cum ai interactio- na cu oamenii din jur? Cum te-ai simti? Ţine minte cele două ingrediente-cheie: să te dedici 100% şi să te porti ca Şi cum ai fi important. Să le numim MAGICUL DUO, pentru că tocmai magiei îi dau nastere în viata ta.

VIAŢA TA COMPLETĂ

4. Când obtii o imagine clară, ia o bucată de hârtie şi începe să notezi tot ce ti-a venit în minte, acordând atentie tuturor detaliilor. Asta te va ajuta la pasul 5.

5. Enumeră numeroasele aspecte care ar trebui realizate ca să-ti transformi viziunea în realitate. încă o dată, gân- deste-te cu grijă la asta şi fără grabă. Nu pot să repet cât de des as vrea:

ACŢIUNEA ESTE SECRETUL SUCCESULUI.

Trebuie *să faci* ceva ca să-ti potrivesti viata reală cu viziunea. Asadar, actiunile tale sunt decisive.

Să vedem cum ar putea să functioneze asta în realitate. Dacă ai ales sectorul DEZVOLTARE PERSONALA, s-ar putea să te vezi frecventând cursuri şi workshopuri, citind cărti şi participând la conferinte. în vizualizarea ta, Magicul Duo garantează că vei aborda toate acestea cu o vointă care te mentine concentrat şi îti garantează participarea activă tot timpul.

Dacă esti la un workshop, s-ar putea să te vezi interac- tionând cu ceilalti cursanti, făcând toate temele, fie că e un curs cu credite sau nu, asteptând cu nerăbdare următorul curs şi fiind foarte fericit că ai ales să fii acolo.

Apropo, când aplici acest concept în lumea reală, vor iesi la iveală obiceiurile vechi – e inevitabil! Astfel, când te afli efectiv la un workshop, s-ar putea să te simti coplesită brusc de dorinta de a fi cu *el.* La început, gândirea ta va

dori *cu certitudine, fără îndoială,* să te smulgă din dedicarea ta şi va fi nevoie de o atentie neîntreruptă pentru a-ti controla gândirea hoinară. în cele din urmă, vei putea să spui: „La naiba cu el – sunt aici să învăt!" Imaginează-ti ce

face asta pentru respectul de sine! în cele din urmă vei putea să-ţi determini mintea să se concentreze pe chestiunea respectivă şi să înţelegi ce se întâmplă în jurul tău. Şi ghiceste ce se va întâmpla apoi! Nevoia începe să dispară. Problema cu oamenii care simt lipsa este că nu înţeleg ce se întâmplă în jurul lor. Şi apoi se întreabă de ce sunt flămânzi din punct de vedere emotional.

Dar sectorul PRIETENI? Acesta cum ar arăta? Aici, ai putea să te vezi invitându-i la cină, organizând o seară extraordinară în oras, scriindule scrisori de apreciere sau sunându-i pur şi simplu şi spunându-le că te gândesti la ei. în lumea reală, când vei fi cu prietenii îti vei dori, probabil, să fi fost cu iubitul. Acesta este momentul să chemi Magicul Duo. începe prin a te concentra pe angajamentul de a fi un prieten grozav, „purtându-te de parcă" le-ai schimba cu adevărat viata. Din această stare de spirit vei începe să gă- sesti multă plăcere şi împlinire.

Pe când eram tânără, eu şi prietenele mele aveam un contract nescris: „întâlnirea noastră rămâne stabilită, cât timp nu mă sună Făt-Frumos". Desi toată lumea părea să fi înteles regula, privind retrospectiv, o consider o metodă jalnică – şi stupidă, căci mă distram întotdeauna excelent cu prietenele! Când m-am maturizat, nu mi-am mai tratat prietenele cu atâta lipsă de respect. Un efect secundar interesant a fost acela că am încetat să fiu considerată de popu- latia masculină drept o întâlnire de ultim moment.

Bărbatii din viata mea au început să mă sune cu zile şi chiar cu săptămâni înainte, căci stiau că nu voi anula alte întâlniri programate doar ca să mă văd cu ei.

Să privim sectorul RELAXARE. Acesta îi pune în încurcătură pe multi dintre cursantii mei şi recunosc că este un sector la care trebuie să lucrez zilnic. Cei mai multi dintre noi tindem să fim orientati către realizări şi devenim anxiosi când ne facem timp să ne relaxăm şi să ne distrăm.

Pare în regulă când te relaxezi cu partenerul sau cu prietenii, dar când esti singur, simti că ar trebui să realizezi ceva. Din nou, modul de a scăpa de această anxietate este să apelezi la Magicul Duo. Dedicându-te 100% relaxării şi „purtându-te de parcă" starea ta de bine chiar contează, te poti bucura de ceva timp doar pentru tine.

Pentru a mă ajuta, am creat conceptul orei libere, varianta prescurtată a unei zile libere. îmi acord zilnic cel putin o oră pentru a mă relaxa cu totul. Asta ar putea să însemne că citesc o revistă, că mă plimb pe plajă sau merg la cumpărături la mall-ul meu preferat. Mă ajută foarte mult să mă mentină vioaie pentru munca mea. Foarte des, în timpul liber, când mintea nu îmi e asa aglomerată, îmi vin unele dintre cele mai bune idei.

6. Urmează pasii 3, 4 şi 5 pentru fiecare sector al grilei tale. Vei fi uimit ce viată frumoasă iese la iveală – atât de bogată, de plină de iubire şi de dăruire. E important să tii minte că orice îti imaginezi în grila ta poate deveni realitate – dacă te-ai angajat să întreprinzi actiunea necesară.

7. în fiecare zi, stabileste anumite scopuri, care

să reflecte toate casetele din grila ta. Dacă stabilesti deja cu sârguintă scopuri zilnice, vei observa, probabil, că acestea se concentrează într-un singur sector al vietii – cel mai probabil, în acela pe care îl reprezintă MUNCA. Stabilind scopuri pentru toate sectoarele grilei tale, viata îţi va deveni mai echilibrată. Când abordezi fiecare scop, tine minte Magicul Duo – *mă dedic 100%* şi *eu sunt important* – pentru a te ajuta să te concentrezi şi să dobândesti un sentiment de împlinire.

S-ar putea să nu poti acoperi fiecare sector al grilei tale în fiecare zi. Fireste că vor fi perioade în viata ta când unul dintre sectoare va avea prioritate. De exemplu, când esti în vacantă poti să uiti de celelalte sectoare din grilă. Concen- trează-te doar pe distractie. Magicul Duo se va asigura că asimilezi totul. În acelasi fel, un proiect important la muncă poate necesita atentia ta concentrată pentru o vreme. în fond, ceea ce cauti tu este echilibrul per total.

Gândeste-te la asta: dacă simti că n-ai chef să-ti faci timp sau efortul de a urma acesti pasi, nu-ti vei oferi ceea ce meriti. Viata ta nu merită? Eu îti cer doar să-ti stabilesti structura de bază a vietii, ca să-ti poti continua apoi traiul într-un fel care să îti sustină dezvoltarea şi satisfactia. După cum a spus-o atât de bine Janet, una dintre cursantele mele: „Dacă faci mereu ce ai făcut dintotdeauna, vei obtine mereu ce ai obtinut dintotdeauna”. Pe ea acest gând a mobilizat-o, cu sigurantă!

Dacă ti se pare greu să te motivezi, nu te

critica singur. Găseste un grup de self-help care să joace rolul de catalizator. Dacă nu poti să găsesti un astfel de grup, găseste-ti ceea ce eu numesc un „amic pentru dezvoltare". Tu şi amicul tău vă puteti ajuta unul pe celălalt întâlnindu-vă săptămânal şi lucrând la grilă, la scopuri, la planul de actiune sau la orice altceva. Angajându-te să faci o anumită temă înainte de întâlnire te îndeamnă adesea la actiune. Secretul este să-ti iei în serios angajamentul către amicul tău şi să te porti responsabil de-a lungul săptămânii, făcând tot ce te-ai angajat să faci.

Dacă nu găsesti un grup de self-help şi nu vrei să lucrezi cu un amic pentru dezvoltare, găseste un grup condus de un specialist. E uimitor cât de repede se concretizează rezultatele, când ştii ce vrei şi esti hotărât să obtii. Cei mai multi oameni nu-şi fac niciodată timp să se concentreze pe ceea ce vor – şi apoi se întreabă de ce se simt mereu pustiiti pe dinăuntru.

întreabă-te neîncetat: „Cât de completă este viata mea?". Continuă să-ti creezi atâta bogătie, încât nimic să nu-ti poată lua vreodată senzatia fundamentală de deplinătate. Poti să-ti imaginezi cât de putin îti va fi frică atunci?

9

DOAR DĂ DIN CAP - SPUNE„DA"

na dintre cele mai preţioase lectii când înveti să-ti diminuezi frica se concretizează în expresia: SPUNE *DA* PROPRIULUI UNIVERS. Aceste cuvinte au fost spuse întâmplător de Janet Zuckerman, o minunată profesoară de-a mea, cuiva care se plângea cu amărăciune de o anumită situatie din viată. Am întrebat-o pe Janet ce a vrut să spună mai exact prin această expresie, iar ea mi-a răspuns: „E simplu. Orice ti se întâmplă în viată, doar dă din cap, de sus în jos, în loc să-l clatini dintr-o parte în alta. Spune *da* în loc de *nu.”* De-a lungul anilor am folosit această expresie în viata mea, cu rezultate miraculoase.

Termenul „univers” se referă la acel plan de viată care pare să preia controlul, în ciuda a ceea ce gândim noi – acea „fortă” operând, aparent, pe cont propriu, care adesea se amestecă în imaginea noastră despre cum am vrea să stea treburile. Se referă la un anumit curs în viata noastre şi a celorlalti, asupra căruia avem putin control sau deloc. Adesea, când suntem pregătiti să mergem într-o anumită directie, un eveniment neasteptat schimbă totul. Acele evenimente neasteptate sau chiar *posibilitatea* lor ne provoacă foarte multă frică. Anticipăm ce este mai rău. Este important să-ti amintesti:

ANTIDOTUL PENTRU FRICĂ CONSTĂ ÎN A SPUNE „DA”

Expresia „spune da” înseamnă „să fim de acord” cu acele aspecte pe care ni le oferă viata. Să spui *da* înseamnă să renunţi la rezistentă şi să accepţi posibilităţile pe care ti le oferă propriul univers, prin feluri noi de a privi lumea. înseamnă să te relaxezi din punct de vedere fizic şi să evaluezi calm situatia, reducând astfel supărarea şi anxietatea. Pe lângă beneficiile emotionale, cele fizice sunt enorme. Dimpotrivă, să spui *nu* înseamnă să fii o victimă. „Cum mi s-a putut întâmpla mie una ca asta?” Să spui *nu* înseamnă să blochezi oportunitătile de dezvoltare şi provocările, să te lupti cu ele sau să li te împotrivesti. Să spui *nu* dă nastere tensiunilor, oboselii, consumului inutil de energie, schimbării emotionale – sau, şi mai rău, dă nastere apatiei. „Nu fac fată. Nu pot să merg mai departe. Nu există sperantă.” Adevărul este că singura noastră sperantă este să spunem *da.*

Să spunem *da* nu este numai antidotul pentru a face fată dezamăgirilor, refuzurilor şi oportunităţilor zilnice ratate (o gripă, un acoperis spart, un ambuteiaj, o pană, o întâlnire nereusită şi asa mai departe), *este şi instrumentul miraculos pentru a ne ocupa de fricile noastre cele mai adânci şi mai întunecate.*

Să vă povestesc despre Charles, a cărui prezentă în viata mea mi-a confirmat puterea de a spune *da* universului. Charles a crescut în sărăcie, într-un ghetou din New York. Imaginea lui de

„băiat dur” i-a servit bine, până când s-a ales cu un handicap grav în urma unei plăgi împuscate, survenită într-o luptă de stradă. Coloana vertebrală i-a fost zdrobită şi a rămas paralizat de la mijloc în jos.

Când l-am întâlnit pe Charles, abia îsi terminase pregătirea într-un centru de recuperare şi îsi căuta un loc de muncă la Spitalul Plutitor. Charles voia să aibă oportunitatea de a-i învăta pe copii cum să evite să dea de necaz, cum făcuse el. A devenit parte a echipei mele şi o inspiraţie pentru toată lumea din jurul lui.

într-o zi, am intrat într-una dintre sălile noastre de clasă Şi l-am găsit pe Charles înconjurat de un grup de copii. Răspundea întrebărilor arzătoare pe care le au tinerii când în fata lor se află o persoană cu dizabilităti. „Cum e să nu poti să mergi?”, „Ce ar trebui să-i spun cuiva aflat în scaunul cu rotile?”, „Cum mergi la baie?”. La un moment dat, Charles i-a întrebat ce cred ei că îsi doreste cel mai mult o persoană cu dizabilităti. Un băietel a răspuns repede: „Prieteni!” „Da!”, a răspuns Charles, şi toti copiii au sărit pe neasteptate şi l-au îmbrătisat strigând: „O să fiu eu prietenul tău!” Nu stiu cine a avut mai mult de câstigat din această lectie: Charles, copiii sau eu.

Altădată, dădeam o petrecere pentru un grup nou de persoane în vârstă. Desi angajasem un trio muzical pentru petrecere, bătrânii ezitau să se lase în voia muzicii. Din- tr-odată, Charles a înaintat cu căruciorul până în mijlocul sălii şi a

început să „danseze” în ritmul muzicii. „Haideti cu totii! Dacă eu pot să ies la dans, şi voi puteti.” în câteva minute a făcut pe toată lumea să danseze, să râdă, să cânte şi să bată din palme. Starea lui de spirit era molipsitoare. Necunoscutii din sală s-au împrietenit rapid. Charles n-a ratat nicio oportunitate de a le arăta oamenilor că pot crea ceva pretios din orice ti se întâmplă în viată, dacă ai o atitudine pozitivă.

Am avut multe ocazii să vorbesc cu Charles. Mi-a spus că în primele zile de după incidentul în curma căruia rămăsese invalid îsi pierduse toată speranta şi toată vointa. îată cum îsi descria el starea de spirit: „N-a fost usor pentru un pusti macho să-şi piardă capacitatea de a merge, şi cu atât mai puţin să-şi piardă controlul asupra vezicii şi intestinelor”. I-a fost recomandat un excelent centru de recuperare, dar refuza să se lase ajutat. Centrul era pe cale să-l trimită acasă pentru a lăsa locul cuiva dornic să-şi asume responsabilitatea pentru propria viată. Acesta a fost punctul de cotitură. Charles stia că, dacă era trimis acasă, nu mai avea nicio sansă. Acesta era momentul în care să spună *da* sau *nu* universului său. E recunoscător că a ales să spună *da*.

Odată alegerea făcută, progresul lui a fost remarcabil. I s-au arătat oportunităti la care nu s-ar fi gândit niciodată înainte. A decis că viata lui putea avea un scop: să-i ajute pe altii în lupta lor, oricare ar fi aceea. Avea să fie un model, spunând: „Dacă eu am reusit, poti să o faci şi tu”. Charles mi-a mărturisit că, oricât de ciudat ar părea, acum

era recunoscător pentru handicapul lui, căci îl făcuse să constientizeze cât de mult putea să contribuie fată de lume.

înainte de accident, Charles nu văzuse că viata lui avea însemnătate. Acum crede că fusese mai handicapat înainte de accident; numai de atunci încoace a dobândit satisfactii de la viată.

Când am prezentat la curs conceptul SPUNE *DA* PROPRIULUI UNIVERS, unul dintre cursanti mi-a pus o întrebare interesantă: „Dacă spui *da* tot timpul universului, n-ar trebui să poti evita să simti orice durere?" M-am gândit un moment la asta şi i-am spus că nu. Nu poti să eviti durerea, dar poti să-i spui *da*, întelegând că face parte din viata ta. Atunci nu te simti ca o victimă. Stii că poti face fată durerii, precum şi situatiei care o provoacă. Nu simti că nu există sperantă. În acel moment, cursantul meu a strigat: „Am înţeles! Vrei să spui că există durerea lui *da* versus durerii lui *nu".* Exact asta am vrut să spun.

Analizând în continuare această idee, cursantii au găsit exemple de situatii când au spus *da* durerii din viata lor, fără să-şi dea seama ce fac. Nadine şi-a amintit de o zi din săptămâna precedentă, când se gândise la mama ei, care murise recent. Dintr-odată, fusese lovită de durerea pierderii. A început să plângă, gândindu-se ce senzatie dulce şi stranie era să-şi aducă aminte de vremurile bune trăite împreună cu mama ei. Şi în timp ce plângea, a simtit nevoia să spună „multumesc" iarăsi şi iarăsi.

în mijlocul acelei dureri, era constientă că viata îti rezervă o multime de despărtiri, însă asa e viata. Totusi, ea a văzut diferenta dintre a privi moartea cuiva drag ca pe o catastrofă (spunând *nu)* şi a tine minte cât de binecuvântată fusese să aibă acea persoană în viata ei (spunând *da*). Asta înseamnă să percepi moartea ca făcând parte din viată – adică un proces natural –, în loc să o consideri o pierdere îngrozitoare şi un fenomen nedrept.

Betsy, o altă cursantă, şi-a amintit de dulceata durerii pe care a simtit-o când şi-a sărutat fiul care pleca la colegiu. L-a privit cu lacrimi în ochi cum se îndrepta pe alee spre masina lui nouă, stiind că n-avea să mai vină decât în vizită. Venise vremea să-l lase să plece. Ne-a spus că, în acele moment, se gândea că *da*, asta e viata... se schimbă mereu. Lucrurile nu durează la nesfârsit. Şi-a permis să plângă un pic, dar în curând s-a adunat şi s-a hotărât să pregătească o cină la lumina lumânărilor. La urma urmei, ea şi sotul ei aveau să fie singuri pentru prima oară în atâtia ani, asa că era hotărâtă să facă din asta o nouă lună de miere.

Comparaţi acest caz cu cel al unui părinte care se îngrozeşte de plecarea copiilor de acasă, şi când, în sfârşit, se întâmplă, nu poate să vadă decât golul din casă şi inutilitatea propriei vieti. O asemenea persoană, opunându-se schimbării, ratează noile drumuri care i se deschid în fată. Povestea lui Betsy demonstrează cu frumusete capacitatea de a simti durerea, atunci când se sfârseste ceva, dar şi pe aceea de a merge mai

departe şi a construi sperante şi visuri noi. Există ceva care te îmbogăteste în despărtirea de experiente- le frumoase ale vietii şi în asteptarea cu nerăbdare a altor experiente frumoase.

Marge a împărtăsit la curs durerea pe care a simtit-o atunci când i-a murit sotul. Da, îi era dor de sotul ei şi de căldura şi tovărăsia pe care i le oferise, dar era şi constien- tă de faptul că se transformase dintr-o persoană dependentă într-una independentă, atunci când a fost nevoită să se descurce singură. Sentimentul respectului de sine crescuse enorm, în timp ce învăta să-şi asume riscuri pe care nu şi le mai asumase înainte. A putut să spună *da* vietii şi să creeze o lume cu totul nouă pentru ea.

Marge ar fi putut să reactioneze asa cum a făcut-o un prieten de-al meu. A refuzat să se ridice şi să meargă mai departe după moartea sotiei lui. Cinci ani mai târziu, încă plânge la telefon, întrebându-se: „De ce a trebuit să moară?" El a spus *nu* propriului univers. Din nefericire, nu vede că nu universul suferă, ci numai el suferă şi, poate, cei câtiva oameni care încă mai vorbesc cu el la telefon. A refuzat să vadă binecuvântările din viata lui – şi sunt multe – sau opor- tunitătile de a întâlni oameni noi şi de a încerca experiente noi. Durerea lui *nu* îl face să se simtă lipsit de putere.

într-o analiză finală, se poate spune că propria capacitate de a face fată lumii din jur corespunde cu propria capacitate de a spune da universului, inclusiv durerii. Nu uita:

ACCEPTAREA DURERII ESTE FOARTE

IMPORTANTĂ;
NEGAREA ESTE FATALĂ.

Sandy e una dintre persoanele care au evitat durerea. Când fiul ei a murit într-un accident de automobil, acum doisprezece ani, ea nu s-a confruntat complet cu impactul pierderii. Prietenii au remarcat cât de bine a făcut fată mortii fiului ei. Trei ani mai târziu, s-a îmbolnăvit de epilepsie, care părea să nu aibă legătură cu pierderea suferită. Timp de nouă ani, a suferit crize care au împiedicat-o să muncească. în plus, relatiile cu sotul şi cu ceilalti copii se deteriorau încetul cu încetul.

Sandy a apelat, în cele din urmă, la un grup de sprijin, pentru a primi ajutor să facă fată tulburării create de epilepsie în familie. în timpul primei sesiuni, cel care conducea grupul a întrebat-o dacă a suferit vreodată o pierdere majoră. Ea a spus că da, dar a explicat că se întâmplat demult şi nu mai constituia un factor major în viata ei. El era mai în măsură să stie cum stau lucrurile, şi a reusit cu mare pricepere să o facă să retrăiască din nou experienta mortii fiului ei. Abia atunci Sandy i-a permis durerii să iasă la iveală.

De fiecare dată când se întrunea grupul, Sandy continua să se ocupe de propria durere. Aproape „miraculos”, crizele ei epileptice au dispărut în doar cinci săptămâni. Şi-a întrerupt medicatia, şi-a găsit un loc de muncă bun şi a început să remedieze răul făcut propriului cămin, ca rezultat al bolii. Durerea poate fi incredibil de distructivă, dacă este tinută ascunsă. Deşi exemplul lui Sandy

este unul dramatic, durerea neacceptată distruge în mod subtil viata multor oameni.

Cu totii cunoastem oameni care nu sunt constienti de propria durere – care au refuzat să-şi permită să-şi simtă emotiile. Când nu ne acceptăm durerea, aceasta se va transforma într-un simptom fizic, în mânie sau în ceva la fel de distructiv. Să spui *da* înseamnă să lasi durerea să apară cu toată forta, stiind nu numai că o vei depăsi, ci şi că vei câstiga ceva la sfârsit – dacă o să cauti.

Pe măsură ce discutiile de la curs continuau, mie şi cursantilor mei ne-a venit o idee interesantă: cu cât viata noastră este mai bogată, cu atât mai probabil este să re- simtim durerea pierderii. Dacă avem o multitudine de prieteni, va trebui să facem fată mai multor despărtiri. Cu cât suntem mai capabili să ne extindem în lume, cu atât este mai mare posibilitatea de a resimti „esecul" sau refuzul. Dar cei care trăiesc o viată bogată nu ar schimba-o nicio clipă. Ei se bucură de sansele de a gusta tot ce are viata să le ofere – cu bune şi rele. Cursantii au hotărât şi că cei care trăiesc o viată bogată probabil cunosc intuitiv secretul de a spune *da* universului. Cei care spun *nu,* se îndepărtează de obicei de viată, alegând simbolic să se ascundă în asternut, pentru a nu ajunge victime – ajungând, în mod ironic, victime totale ale propriilor temeri.

Am găsit exemplul extrem şi cel mai emotionant de a spune *da* în paginile cărtii lui Viktor Frankl, *Man'sSearch for Meaning (Omul în*

căutarea sensului vieţii). Mi-a fost dată de o prietenă, care mi-a spus: „Cred că este foarte important pentru tine să citesti cartea asta”.

M-a tulburat să aflu că în carte era vorba despre experienţa lui Frankl într-un lagăr de concentrare – un subiect pe care-l evitasem cu grijă. Eram pur şi simplu prea îngrozită să văd asa ceva. Viata într-un lagăr de concentrare mi se părea cea mai îngrozitoare experientă pe care o poate suferi o fiintă umană – din punct de vedere mental, fizic şi spiritual. Chiar nu doream să citesc cartea asta şi eram gata s-o dau deoparte, când mi-am amintit de cuvintele prietenei mele: „Cred că este foarte important pentru tine să citesti cartea asta”. Evident că ea stia ceva ce eu nu stiam, asa că am hotărât să aflu despre ce vorbea.

Cu durere, am trecut prin pagini întregi de descrieri care sfidau întelegerea umană. Nu-mi puteam retine lacrimile. Dar, continuând să citesc, inima a început încet să mi se însenineze. Nu numai că Frankl şi ceilalti ca el înfruntaseră viata într-un lagăr de concentrare, ci, potrivit definitiei date mai devreme, *ei chiar spuseseră* da *propriului univers!* Fuseseră capabili să creeze o experientă pozitivă din ceea ce le oferise viata. Fuseseră capabili să găsească un sens personal şi dezvoltare – şi un mod de a vedea lumea care dăduse nastere la ceva pretios din experienta lor.

Iată ce scria Frankl:

„Experientele vietii în lagăr arată că omul are libertate de actiune. Au fost destule exemple,

adesea de natură eroică, care au demonstrat că apatia poate fi depăsită, irascibili- tatea potolită. Omul *poate* să păstreze o rămăsită de libertate spirituală, de independentă de gândire chiar şi în astfel de conditii groaznice de stres psihic şi fizic. Noi, cei care am trăit în lagărele de concentrare, ne amintim de aceia care treceau din baracă în baracă, mângâindu-i pe ceilalţi, dăruindu-le ultima lor îmbucătură de pâine. Poate că au fost putini la număr, dar ei ne-au dat îndeajuns de multe dovezi că omului i se poate lua totul, mai putin un lucru: ultima dintre libertătile umane – aceea de a-şi alege propria atitudine într-un anumit ansamblu de împrejurări date, de a-şi alege propriul fel de a fi. Felul în care un om îsi acceptă soarta şi toată suferinta pe care aceasta o presupune, felul în care îsi poartă crucea îi dau ample oportunităti – chiar şi în cele mai dificile conditii – de a da un sens mai profund vietii."

Când am terminat şi ultima pagină, am stiut că în mine se petrecuse o schimbare dramatică. Nu voi mai trăi niciodată frica cu aceeasi intensitate cu care o trăisem înainte de a citi cartea. Am stiut că, dacă Frankl a putut să creeze ceva pozitiv din experienta lui, care era cea mai rea pe care mintea mea şi-o putea imagina, atunci eu – şi toti ceilalti – puteam să creez ceva pretios din orice ar fi fost posibil să-mi ofere viata. E ceva ce tine de a rămâne constienti de posibilitatea alegerii.

Sunt sigură că, dacă ar fi avut de ales, Frankl ar fi preferat să nu treacă prin această experientă, dar viata i-a oferit lagărul de concentrare. A depins apoi de el să-şi creeze re- actia la această situatie. Nu putem să controlăm lumea, dar putem să controlăm felul în care reactionăm fată de ea. Cred că acum începi să-ti dai seama cum functionează conceptul SPUNE *DA* PROPRIULUI UNIVERS, nu numai pentru a reduce frica, ci şi pentru a da sens vietii.

În timpul altui curs, unul dintre cursantii mei a sustinut că, dacă spunem *da* la tot, atunci acceptăm totul. Dacă acceptăm totul, atunci nu vom face nimic ca să schimbăm ceea ce este rău în lume. I-am explicat că a spune *da* înseamnă acţiune pozitivă; a spune *nu* înseamnă să renunţi. Numai când vedem posibilitatea schimbării, putem acţiona pentru a o provoca. Putem spune *nu* situatiei, asa cum este ea, şi *da* posibilităţii de dezvoltare pe care o oferă. Dacă tu crezi că o situatie din viata ta este lipsită de sperantă, atunci îti pui mâinile în sân şi te lasi distrus.

La nivel global, dacă tu crezi că stoparea distrugerii nucleare nu mai are nicio sperantă, nu te vei implica în sus- tinerea solutiilor pasnice la problemele lumii. Dacă ştii că această situatie *nu* este lipsită de sperantă, spui *da* oportu- nităţii de a te implica în procesul de a face planeta noastră mai pasnică, asa cum fac multi oameni din lume. Acesti oameni nu sunt paralizati de frică, fiindcă spun *da* oportuni- tătilor inerente situatiei.

Să spui *da* nu înseamnă să renunti.

**SĂ SPUI DA ÎNSEAMNĂ SĂ TE RIDICI ŞI SĂ ACŢIONEZI
CONFORM CONVINGERII CĂ POŢI GĂSI UN SENS ŞI UN SCOP ÎN TOT CE ÎŢI OFERĂ VIAŢA.**

înseamnă să canalizezi resurse ca să găsesti modalităti constructive şi sănătoase de a face fată situatiilor potrivnice. Inseamnă să actionezi cu putere, nu cu slăbiciune. Inseamnă să ai flexibilitatea necesară pentru a trece în revistă mai multe optiuni şi a le alege pe cele care sporesc dezvoltarea. Nu înseamnă să fii distrus; înseamnă să reactionezi la posibilitate.

Desi *conceptul* de a spune *da* universului este usor de înteles, *deprinderea* de a spune *da* necesită foarte multă constientizare. Se pare că avem un reflex automat care ne face să apăsăm pe butonul *nu*. Nu e chiar asa usor să înte- legi cum să spui *da*, când un copil e grav bolnav, când capeti un handicap fizic, când îţi pierzi locul de muncă sau când îţi moare soţul. Nu uita:

**LUMEA E PLINĂ DE OAMENI CĂRORA VIAŢA LE-A OFERIT
„CE E MAI RĂU"... ŞI CU TOŢII AU IEŞIT ÎNVINGĂTORI!**

Suntem cu toţii învingători când spunem *da,* şi merită efortul să învătăm cum s-o facem. Următorii pasi îti vor fi de ajutor:

1. *Fii conştient* de faptul că spui *nu.* E de ajutor să te înconjori cu lucruri care să îti reamintească. Pune biletele pe birou, pe noptieră, pe oglinzi, în calendarul tău zilnic sau oriunde le

poti vedea. Câteva biletele care pe mine m-au ajutat au fost: SPUNE *DA* PROPRIULUI UNIVERS (unul evident); DESCOPĂR CEVA PREŢIOS ÎN TOT CE MI SE ÎNTÂMPLĂ; MERGI MAI DEPARTE. Fiica mea mi-a dăruit un poster minunat, pe care scria: CÂND VIAŢA IŢI DĂ LĂMÂI, FĂ LIMONADĂ. Iti poti crea propriile maxime care să ti se potrivească mai bine. Scopul este să *rămâi conştient.* Suntem cam adormiti când e vorba de asta şi trebuie să ni se reamintească în mod constant.

2. Odată ce constientizarea este prezentă, *dă efectiv din cap de sus în jos şi spune da.* În afirmarea fizică a unei idei există ceva care ajută la crearea acceptării. Incearcă să dai din cap chiar acum. Vei observa că ai un sentiment pozitiv atunci când faci miscarea de a da din cap în semn de încu- viintare. Iti dă senzatia că totul va fi bine – pentru că tu vei face ca totul să fie bine.

3. Folosind acelasi principiu, relaxează-ti corpul din punct de vedere fizic, începând din crestetul capului şi mergând până în vârful degetelor de la picioare. Observă că eşti încordat şi concentrează-te pe eliberarea tensiunii. încă o dată, corpul poate prelua conducerea în initierea sentimentelor pozitive. Vom discuta despre asta mai târziu.

4. Caută modalităti de a crea ceva pretios din orice ex- perientă. Pune-ti următoarele întrebări: Ce pot învăta din această experientă? Cum pot

folosi această experientă ca pe un avantaj? Cum pot învăta să devin mai bun ca rezultat al acestei experiente? Simpla intentie de a crea ceva pozitiv garantează de la sine că se va întâmpla ceva pozitiv. După cum am discutat în capitolul 7, renuntă la imaginea despre cum „ar trebui" să arate rezultatul, ca să deschizi calea posibilitătilor pe care gândirea ta nici nu şi le poate închipui.

5. Ai răbdare cu tine. NU SPUNE NU DIFICULTĂŢII DE A SPUNE *DA.* Acesta este unul dintre acele concepte care par usoare, dar au nevoie de sârguintă pentru a fi puse în practică. E usor să te simti frustrat când pun stăpânire pe tine sentimentele fataliste. Ţu doar continuă să observi asta. Ai încredere că până la urmă te vei plictisi să fii deprimat sau supărat şi vei găsi o cale să scapi din nisipurile miscă- toare. Cel putin asa se întâmplă cu cei mai multi dintre noi. Să spui *da* te ajută să-ti găsesti calea mult mai repede, îmbunătătindu-ti, astfel, enorm calitatea vietii.

Poate fi de ajutor un pont în plus. începe prin a exersa pe întâmplări banale din viata ta. Desi poate că acestea n-au nimic de-a face cu frica, îti vor oferi experientă în privinta procesului. De exemplu, când stai în masină şi faci spume din cauza blocajului în trafic, un biletel pe tabloul de bord pe care să scrie SPUNE *DA* PROPRIULUI UNIVERS îti poate reaminti că îi spui, de fapt, *nu.* Odată ce constientizezi asta, poţi să dai din cap, să-ti relaxezi corpul şi să foloseşti această

experienţă pentru a obţine un avantaj. Poţi să folosesti acest timp pentru a asculta câteva dintre înregistrările „in- spirationale" minunate pe care le ai la dispozitie sau un audiobook pe care altfel n-ai avea timp să-l asculti. Sau poti să fii recunoscător că, pentru moment, nu ti se cere nimic foarte solicitant. Asa că lasă-te pe spate şi bucură-te de acest moment.

Dacă esti îngrijorat că faci pe cineva să astepte, gân- deste-te că nu poti să faci nimic în această privintă, asa că ai putea foarte bine să te relaxezi. E o oportunitate perfectă de a învăta că pe viitor va trebui să-ti acorzi mai mult timp pentru întârzieri neprevăzute. Dacă te afli de cealaltă parte, şi tu esti cel care asteaptă, bombănind: „Iar întârzie!", concentrează-te pe a spune *da* faptului că acum ai sansa să te uiti la oamenii din jur sau să reflectezi la activitătile zilei. Eu sunt unul dintre acei oameni cărora le place să astepte. îmi dă sansa rară de a nu face nimic, fără să mă simt vinovată!

Viata oferă multe oportunităti de a exersa cum să spui *da* propriului univers. Copilul varsă laptele pe podea; secretara pierde scrisoarea pe care i-ai dictat-o; cei de la cu- rătătorie îti distrug costumul – te-ai prins? De fiecare dată când te trezesti că opui rezistentă la ceea ce se întâmplă în momentul actual, aminteste-ti expresia SPUNE *DA* PROPRIULUI UNIVERS. Vei vedea cum viata ta devine din ce în ce mai plăcută. Relatiile cu întreaga lume se vor îmbunătă- ti spectaculos.

Odată ce vei stăpâni conceptul şi-l vei folosi

zilnic, vei fi pregătit să te ocupi de problemele mai serioase cu care te confrunti. Vei observa că senzatia de fricіă începe să scadă uşor, fiind înlocuită de un sentiment mai puternic de încredere în capacitatea de a-ti controla lumea. Când începi să vezi posibilităţi acolo unde totul pare imposibil, vei începe să vezi că lumea functionează „perfect". Poti să gă- sesti un rost şi un scop în toate – dacă-ti deschizi mintea către asa ceva.

Singurul moment în care îti va fi frică de ceva este acela în care vei spune *nu* şi vei opune rezistentă universului. Poate ai auzit expresia „lasă-te purtat de val". Asta înseamnă să accepti în mod constient ce ti se întâmplă în viată. Am auzit odată spunându-se că secretul vietii nu este să-ti dai seama ce poti *obţine de Ia* val, ci, mai degrabă, să-ti dai seama cum să *ajungi* pe el. Sau, cum şi-a intitulat Barry Stevens cartea: *Don't Push the River – Itflows by itself (Nu împinge râul – Curge şi singur).* Nu te mai lupta cu propria viată. Las-o mai moale, şi lasă râul să te poarte către noi aventuri prin modul în care îti trăiesti viata. În acest fel – şi numai în acest fel – este imposibil să pierzi.

Rezumat

PAŞI CĂTRE A SPUNE *DA*

1. Constientizează că spui *nu*.
2. Dă din cap de sus în jos – spune *da.*
3. Relaxează-ti corpul.

4. Adoptă atitudinea „Totul ce se întâmplă e perfect. Hai să vedem ce pot să scot bun din această situatie”.

5. Ai răbdare cu tine. E nevoie de timp pentru a adopta o abordare afirmativă a vietii. Spune-ti *da* tie!

10

SĂ ALEGI IUBIREA ŞI ÎNCREDEREA

Te consideri o persoană darnică? Gândeste-te puţin. Le-am pus întrebarea într-o dimineaţă unor cursanţi de-ai mei, dintre care cei mai multi erau căsătoriti, şi cu totii au dat din cap, în semn că da. Asadar au fost consternau de propriile reacţii fată de tema pentru acasă pe care le-am dat-o, care cerea simplu: „Duceti-vă acasă şi spuneti-le multumesc sotilor sau sotiilor". S-a simtit o senzatie clară de disconfort în sală. Ai fi crezut că le-am cerut să se ducă acasă şi să-şi bată copiii! În cele din urmă, Lottie, care era căsătorită de douăzeci şi cinci de ani, s-a făcut auzită: „De ce i-as spune multumesc sotului meu? El ar trebui să fie bucuros că sunt acolo!"

„Lottie, dar de ce *eşti* acolo?" am întrebat. Răspunsul ei a fost mai curând vag – ceva de genul: „Ar fi vai de el fără mine şi, în plus, ar fi prea mare deranjul să plec". Am repetat întrebarea. După multe încurajări din partea mea şi a ce- lorlalti cursanti, Lottie a putut să admită că sotul ei îi aducea numeroase avantaje: companie, sigurantă financiară şi sentimentul că nu era singură. I-am spus: „Bine, du-te, asa- dar, acasă şi multumeste-i pentru asta."

La următoarea lectie cursantii au intrat în sală cu o expresie buimacă pe fată. Nu le venise să creadă cât de greu fusese să recunoască contributia sotilor lor. Unii reusiseră să facă tema,

chiar dacă cu strângere de inimă, altii nu reusiseră s-o facă deloc. Altii au povestit că au încercat să le mulţumească şi copiilor şi părinţilor, şi că a fost la fel de dificil. Pentru prima oară erau siliţi să pună sub semnul întrebării dărnicia lor.

Asta nu însemna că nu contribuiau în alte domenii ale relaţiilor lor. în majoritatea cazurilor, ei se ocupau de treburile casei, cresteau copiii şi îşi îndeplineau sarcinile obligatorii ale căsniciei. Dar chiar erau darnici? Chiar stiau cum să dăruiască? Sau doar făceau un schimb? „Tu faci asta pentru mine" şi „eu fac asta pentru tine". Nu mai e necesar să spun că acesti cursanti ai mei erau chiar demoralizati de ceea ce descoperiseră despre ei însisi cu ocazia acestei teme simple. î-am convins că cei mai multi dintre noi, în societatea noastră, nu stim, de fapt, cum să dăruim. Cei mai multi dintre noi lucrează pe baza unui sistem ascuns de troc. Putini dau vreodată ceva gratis, fără să astepte ceva în schimb – bani, apreciere, iubire sau orice altceva.

S-ar putea să spui: „Ce e rău dacă primesc ceva înapoi?" Răspunsul meu este: „Nimic". Totusi:

DACĂ TOT CEEA CE DĂRUIEŞTI ESTE CU SCOPUL DE A PRIMI CEVA ÎNAPOI, GÂNDEŞTE-TE CÂT DE ÎNFRICOŞAT VEI DEVENI.

Mai mult ca sigur, întrebarea se va transforma în curând în: „Primesc *destul* înapoi?" Acest mod de gândire induce o nevoie incredibilă de a-i controla pe altii, ca să nu te simti nedrep- tătit, şi dă nastere la supărare şi resentimente.

Acum vezi ce e rău în „a primi”, dacă este cea mai importantă motivatie pentru „a da”. De fapt:

DĂRNICIA VERITABILĂ NU E DOAR ALTRUISTĂ; NE FACE ŞI SĂ NE SIMŢIM MAI BINE.

De ce ni se pare atât de greu să dăruim? Teoria mea are două elemente. În primul rând, pentru a dărui e nevoie de un adult matur, iar cei mai multi dintre noi nu s-au maturizat cu adevărat. În al doilea rând, dărnicia este o deprindere învătată, pe care putini dintre noi o stăpânesc. Aceste elemente sunt legate între ele şi au nevoie de foarte mult exercitiu pentru a fi aplicate. Motivul pentru care cei mai multi dintre noi n-au exersat niciodată aceste deprinderi e simplu – de obicei nici nu ne trece prin minte că nu ne purtăm ca niste adulti sau că nu dăruim. Ne înselăm singuri fără să ne dăm seama. Şi e de înteles. *Arătăm* ca niste adulti şi *părem* a fi oameni darnici. Totusi, ceea ce se întâmplă în interior contrazice aparentele.

Una dintre cele mai importante lectii care trebuie în- vătate în viată este cum să dăruim, şi *în aceasta se află răspunsul Ia frică.* Ca bebelusi, reprezentăm culmea nevoilor. Venim pe lume ca primitori absoluti. Trebuie să primim, altfel murim. Şupravietuirea noastră este legată de lumea care ne îngrijeste. Dăruim foarte putin înapoi. Nu ne pasă la ce oră ne trezim părintii când ne e foame sau cât de tare tipăm şi îi deranjăm pe vecini când vrem să fim luati în brate.

Da, părintii obtin adesea un sentiment de bucurie din zâmbetul sau atingerea copilului lor şi, în acest sens, copilul dăruieste – dar nu cred că

acel copil şi-a petrecut noaptea gândindu-se: „Viata mea e îmbelsugată. Am atâtea lucruri de oferit, încât cred că mâine dimineată îi voi răsplăti pe părintii mei cu un zâmbet larg.” Nu, „darul” lor se află la un nivel mai degrabă primitiv sau de reflex. De fapt, o burtică flămândă dimineata va produce numai tipete stridente de nerăbdare.

Pe măsură ce trec anii, funcţionăm ca fiinte din ce în ce mai independente, capabile să-şi poarte singure de grijă – sau, cel putin, asa pare. Ne îmbrăcăm singuri, ne hrănim singuri, ne câstigăm traiul. Cu toate acestea, se pare că o parte din noi nu progresează prea mult fată de ceea ce era în leagăn. în mod metaforic, rămânem speriati că nu va veni nimeni să ne potolească foamea – de mâncare, de bani, de iubire, de apreciere şi asa mai departe. Orice potolire a senza- tiei de „foame” este numai temporară; stim că foamea se va întoarce.

îmaginati-vă ce ne aduce această dilemă în viata noastră de zi cu zi. Nu putem dărui. Nu putem iubi. Devenim manipulatori, constient sau fără să ne dăm seama, căci este implicată propria supravietuire. Nu putem să suportăm bunăstarea altei persoane, dacă nevoile ei intră în vreun fel în conflict cu ale noastre. Cum ne simtim functionând de la nivelul tarcului de joacă? Neajutorati, prinsi în capcană, supărati, frustrati, nemultumiti, neîmpliniti şi mai ales *fricoşi.*

Ce poate fi mai înfricosător decât să depinzi de altcineva pentru supravietuire? Ca adulti fricosi, punem aceleasi întrebări pe care le puneam în

copilărie. Vor pleca şi nu se vor mai întoarce? Nu mă vor mai iubi? Vor avea grijă de mine? Se vor îmbolnăvi şi vor muri? Ca adulti, punem aceste întrebări legat de partenerii nostri şi adesea de prietenii nostri, de sef, de părinti şi chiar de copii.

Oamenii cărora le e frică nu pot dărui cu adevărat. Ei sunt impregnati de o senzatie înrădăcinată de sărăcie în lume, de parcă n-ar fi suficient pentru toti. îubire insuficientă, bani insuficienti, apreciere insuficientă, atentie insuficientă – pur şi simplu nu e destul pentru toti. De obicei, frica dintr-un domeniu al vietii se generalizează, şi devenim închişi şi protectori în multe domenii ale vieţii. Oamenii fricoşi pot fi închipuiţi stând în poziţie ghemuită şi îmbrăţişându-se singuri. Dacă această imagine reprezintă starea interioară a tuturor oamenilor înspăimântau, manifestările exterioare pot lua multe forme:

Oameni de afaceri de succes, dar care au nevoie de confirmarea sefului.

Casnice care îsi învinuiesc sotii sau copiii că nu şi-au putut trăi viata niciodată.

Femei de carieră independente, care cer atât de mult de la bărbatii lor, încât sunt adesea singure.

Bărbati care nu pot tolera independenta propriilor sotii.

Directori de companii care iau decizii dăunătoare şi iresponsabile.

Intr-un fel sau altul, cu totii functionează asa din cauza unui sentiment de frică pentru propria supravietuire. Sunt, de fapt, cu totii ghemuiti şi închisi în ei însisi.

Dacă te recunosti în această descriere, alătură-te nouă, celorlalti. în societatea noastră există doar câtiva care chiar au fost învătati secretele dezvoltării şi dăruirii. Noi am fost învătati iluzia dăruirii, nu şi dăruirea adevărată. Când am fost învătati să avem grijă de siguranta noastră fizică, am fost învătati şi să nu lăsăm pe nimeni să ne însele sau să profite de pe urma noastră. Ca urmare, dacă nu primim ceva în schimb, ne simtim folositi.

Asta nu vrea să însemne că nu ne putem bucura de ceea ce primim înapoi şi, în mod paradoxal:

CÂND DĂRUIM DIN IUBIRE, ŞI NU PENTRU CĂ ASTA
SE AŞTEAPTĂ DE LA NOI, DE OBICEI PRIMIM ÎN SCHIMB
MAI MULT DECÂT NE-AM FI IMAGINAT.

Dar dacă avem constant aşteptări, ne vom petrece mare parte din viată dezamăgiti că lumea nu ne tratează corect.

Eu nu mi-am găsit ieşirea din această stare de existentă dureroasă decât pe la treizeci şi cinci de ani, când am început să înteleg, în sfârsit, că, indiferent cât as fi avut în viată, *nimic nu ar fi fost îndeajuns, niciodată.* Cu cât aveam mai mult, cu atât îmi doream mai mult – mai multă iubire, mai multi bani, mai multă apreciere – mai mult, mai

mult, mai mult... Evident că ceva ce făceam sau nu făceam mă împiedica să mă simt multumită vreodată. Mai rău, mă tinea într-o stare de frică permanentă că tot ce aveam va dispărea până la urmă, iar eu nu voi rămâne cu nimic. Priveam totul ca pe proverbiala ultimă picătură de apă din desert şi mă agătam de ea din răsputeri.

Era vremea să încerc un alt fel de a fi, căci era clar că vechiul meu fel de a fi nu-mi servea la nimic, nici mie, nici altcuiva din viata mea. Asa cum am relatat mai înainte, am căutat multi profesori şi am obtinut multe răspunsuri. în esentă, am aflat că, pentru a scăpa de frica de lipsă, trebuia să fac exact *invers* de cum făcusem până atunci. în loc să mă agăt din răsputeri de toate lucrurile, trebuia să încep să mă eliberez de ele, să merg mai departe, să le dăruiesc. Dacă tu crezi că celelalte aspecte din cartea de fată sunt dificile, stai să vezi când o să-l încerci pe acesta! E într-adevăr o situatie dilematică: e usor să dăruiesti când te simti înzestrat din belsug, dar te simti asa *când* dăruiesti, nu înainte! Asadar: CHIAR DACA ŢI-E FRICA... ACŢIONEAZĂ!

Să-ti mai amintesc o dată că ceea ce îti prezint eu este un proces de-o viată, la care poti începe să lucrezi de azi. Nu există încă o potiune magică. Este uimitor de cât timp e nevoie pentru a deveni adult în toată puterea cuvântului. De fapt, unii ar putea-o considera o sarcină pentru toată viata. Eu am lucrat la asta de ani de zile şi încă o mai fac. Totusi, vestea bună este că sentimentul meu de putere personală şi capacitatea mea de a iubi şi a

avea încredere au crescut cu cel putin 1000% de când am început să exersez dărnicia. Multe temeri din domeniile dezbătute în continuare mi-au dispărut complet. Recompensele sunt nemaipomenite. Garantat!

Dăruieşte mulţumiri

începe prin a te gândi la oamenii aflati în prezent în viata ta şi la cei importanti din trecut. Scrie-le numele pe o foaie de hârtie. Notează apoi cu ce a contribuit fiecare în felul său unic. Chiar dacă ti-au provocat durere şi îti displac enorm, notează ce contributie au avut în viata ta. Ca şi în cazul lui Lottie de mai devreme, în ciuda a ceea ce simtea ea pentru sotul ei, acesta îi oferise multe. De asemenea, e posibil să găsesti un dar chiar şi în aspectele negative.

într-o zi, i-am cerut scuze fiului meu pentru că atunci când divortasem nu fusesem alături de el din punct de vedere emotional, desi s-ar putea să fi avut nevoie de mine. Eram prea învăluită în propria-mi durere ca să-l mai ajut şi pe el. Răspunsul lui a fost: „E OK, mamă. Aceea a fost perioada din viata mea în care am învătat cum să fiu independent. A fost o lectie de pret". A reusit să-mi multumească pentru ce nu-i dădusem! Din punct de vedere al sănătătii mentale, el era mult mai bine decât dacă ar fi păstrat resentimente în toţi acei ani. Deci, chiar dacă ti se pare că cineva nu s-a purtat bine cu tine, descoperă lectia pe care ai învătat-o de la el Şi scrie pe listă în ce fel şi-a adus contributia.

Odată ce ai enumerat toate darurile primite de la di- versii oameni din viata ta, du-te şi multumeste-le în mod sistematic. Dacă e vorba de cineva pe care nu l-ai mai văzut sau cu care n-ai mai vorbit de ceva vreme, surprinde-l cu un telefon sau cu o scrisoare, recunoscându-i pur şi simplu meritele pentru contributia pe care şi-a adus-o în viata ta. Vei fi uimit de plăcerea pe care o vei simti – şi o vei dărui – făcând asta.

S-ar putea să fie deosebit de greu să faci asta cu unii oameni din viata ta, cum ar fi fostul sot, fostii prieteni sau sefi, cu părinti sau copiii de care te-ai înstrăinat. Pentru a te ajuta să scapi de sentimente actuale de supărare şi ranchiună, încearcă un exercitiu pe care l-am învătat la un workshop cu mai multe luni în urmă:

Intră singur într-o cameră şi închide telefonul. Pune niste muzică linistitoare. Asază-te într-un fotoliu confortabil şi închide ochii. Vizualizează pe cineva care îti aduce multă supărare sau durere. Imaginează-ti că persoana respectivă stă în fata ta. Prima dată, înconjoar-o cu raze de lumină albă, vindecătoare şi spune-i că îi doresti numai bine – tot ce şi-ar putea dori în viată. Multumeste-i pentru orice ti-a dat. Continuă să faci asta până când simti că emotiile negative te părăsesc.

Să afirmi că asta nu e ceva usor este foarte putin spus. „Să-i urez *ei* lucruri bune? Ai înnebunit? Vreau să văd că suferă pentru ce mi-a făcut!”

Prima dată când am făcut acest exercitiu am ales pe cineva care lucrase pentru mine înainte şi

care îmi provocase foarte multă supărare şi durere. Avusesem încredere în el şi consideram că mă trădase. Observă aici mentalitatea de victimă la apogeu. Evident că pe-atunci nu-mi asumam responsabilitatea pentru propria experienţă de viată. Efectuând exercitiul, am trăit o serie de emotii incredibile.

în primul rând, am fost socată de supărarea şi ranchiuna pe care le purtam în mine. Mi s-a părut imposibil să-i doresc ceva bun, chiar şi în minte. Supărarea mea initială fusese colosală. Eliberându-mă încet de supărare, am intrat în contact cu durerea pe care o simteam. Asta s-a transformat în supărare pe mine însămi, pentru că am permis să se întâmple ce se întâmplase şi pentru că îmi retinusem toată supărarea atâta vreme. Asta s-a transformat în iertare pentru mine şi pentru el. Am putut să ne văd pe amândoi ca pe doi oameni care au făcut atunci ce au putut mai bine. Apoi am putut să ne înconjor pe amândoi cu o lumină albă, vindecătoare.

Acest proces mi-a luat cam o oră. Când am început, am crezut că nu se va întâmpla mare lucru. Gresit! Am tipat, am plâns, am suferit, am urât, m-am deschis, am iertat, am iubit, m-am linistit. Am continuat să fac acest exercitiu în fiecare zi, până când n-am mai avut nici un sentiment negativ pentru el şi i-am putut ura nestingherită toate cele bune.

Am făcut acest exercitiu pentru toti oamenii din viata mea fată de care aveam sentimente negative, indiferent cât de puternice. Unul dintre

ei era fostul meu soţ Când am putut să ajung la momentul din vizualizare în care îi doream numai bine, l-am sunat şi l-am invitat la prânz. î-am zis doar că ar mai fi niste lucruri pe care nu i le spusesem niciodată şi că voiam s-o fac acum. A fost încântat că l-am sunat şi ne-am întâlnit la prânz.

I-am spus tot ce apreciam cu adevărat la el când eram căsătoriţi şi ce calităti admir la el. Deschiderea mea a atras deschidere şi din partea lui şi mi-a împărtăsit lucruri despre mine care erau la fel de afectuoase. Când am plecat în acea zi, după prânzul luat cu el, am simtit că întregisem ceva care până atunci fusese incomplet – şi m-am simtit grozav.

Dacă nu te poti întâlni efectiv cu oamenii de pe lista ta, fă-o în minte. Vorbeste-le ca şi cum ar sta în fata ta şi spu- ne-le ce vrei să le spui. Vindecă relatia cu ei pe dinăuntru. Din punct de vedere al sănătătii fizice şi mentale e la fel de eficient ca atunci când ai vorbi cu ei fată în fată. Trebuie să scăpăm de durere şi de supărare înainte să aducem iubire. Când avem sentimente negative pentru oamenii din trecutul nostru, aducem aceste sentimente asupra celor din prezent. Şi nu e vorba doar de asta, ci şi de faptul că ne putem provoca boli fizice, asa cum unii dintre voi s-ar putea să fi pătit. O carte excelentă cu subiectul vindecării corpului şi mintii este cea a lui Louise Hay, *You Can Heal Your Life (Poţi să-ţi vindeci viaţa).* Are multe exercitii care te vor ajuta să te eliberezi de supărarea, durerea şi resentimentele pe care le-ai putea purta în tine.

Foarte multi oameni nu spun multumesc, pentru că nu-şi dau seama cât de importante pot fi multumirile lor. Tine minte, *tu eşti important şi mulţumirile tale sunt importante.* Nu lăsa să treacă prilejul de a multumi cuiva care ti-a dat ceva – orice ti-ar fi dat. Dacă ti se pare greu acum, începe cu situatiile obisnuite, cum ar fi să-i spui cuiva la muncă: „Multumesc" sau „Fti sunt recunoscător" sau „îti multumesc că esti fericit astăzi; mă face şi pe mine fericit". *Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc.* începe să-ti introduci în constiintă aceste cuvinte pentru toată lumea din jurul tău. începe să le multumesti celorlalti, în loc să astepti să-ti multumească ei. La început e greu, dar pe parcurs devine din ce în ce mai usor. Să oferi multumiri e ca un muschi care trebuie folosit. Pe măsură ce îl încordezi, devine mai puternic. E nevoie doar exercitiu.

Dăruieşte informaţie

Multe dintre lucrurile pe care le învătăm în viată ajung la noi cu mare greutate. Şi, dintr-un motiv sau altul, avem tendinta de a vrea să-i vedem şi pe altii zbătându-se la fel cum am făcut-o noi. Fă invers, şi începe să le dai celorlalti cât de mult ajutor poti. Din punct de vedere profesional, asta poate fi foarte dificil. îmi amintesc de vremurile când mă simteam amenintată de cei pe care îi percepeam ca fiind „concurenta", iar tendinta era să le ascund informatii care ar fi putut să-i ajute în muncă.

Slavă Domnului că am acţionai.... chiar dacă

mi-a fost frică. Unii dintre oamenii pe care i-am ajutat mi-au devenit prieteni buni şi fac parte din sistemul meu de sprijin. Şi aici darul trebuie făcut fără să astepti ceva în schimb. Totusi, este foarte probabil ca răsplata să fie imensă. Unul dintre cursantii mei m-a întrebat ce s-ar fi întâmplat dacă unul dintre ei s-ar fi întors împotriva mea şi ar fi folosit infor- matiile într-o manieră concurentială. Răspunsul meu a fost şi este că, dacă eu cred suficient de mult în mine că voi „re- usi", indiferent de ce face altcineva, n-are de ce să-mi fie frică. E o chestiune de dezvoltare a încrederii în tine şi în propriul univers. Dintr-un motiv sau altul, când devii un sprijin pentru ceilalti, te depăsesti pe tine însuti. în plus, când oamenii folosesc ce au învăţat de la tine, impactul tău asupra lumii este mult amplificat.

Dăruieşte laude

Pentru cei mai multi dintre noi, oamenii care ni se par cel mai dificil de lăudat sunt cei apropiati – partenerii nostri, copiii nostri, părintii şi, câteodată, prietenii nostri. O mare parte a acestei dificultăti provine din supărare şi resentimente. Ciudat, totusi, că, atunci când îi lăudăm pe cei din viata noastră, ne eliberăm de negativitate şi le dăm ocazia să se poarte afectuos cu noi.

Prea multă lume pune accentul pe ceea ce e negativ într-o relatie şi nu le e deloc greu să le reamintească partenerilor de viată ce fac gresit. Nu e de mirare că asa putine relatii merg bine. Vrem ca cei dragi să ne aprobe şi să ne sustină. E

important să ne înconjurăm de oameni darnici, iubitori şi grijulii. Asta implică şi reversul:

**TREBUIE SĂ DEVII CEEA CE VREI SĂ ATRAGI.
FII GENUL ACELA DE PERSOANĂ
PE CARE AI VREA S-O AI ÎN PREAJMĂ.**

Una dintre cursantele care face pe Toma Necredinciosul m-a întrebat ce se întâmplă dacă dăruiesti şi iar dăruiesti şi nu primesti nimic în schimb. I-am cerut să-mi dea un exemplu. Mi-a spus că ea i-a tot dăruit unui bărbat cu care încerca să reia o relatie, iar el a refuzat să se întoarcă la ea. Eu cred că femeia n-a înteles deloc. În primul rând, ea nu dăruia fără să astepte nimic. Avea asteptări multe! După cum ea însăsi recunoscuse, credea că, dacă va continua să dăruiască, el avea să vadă ce ar pierde şi s-ar fi întors la ea în final.

I-am arătat că părea mai mult o înşelătorie premeditată, decât un act de iubire. I-am sugerat că trebuia să se elibereze de el şi să treacă mai departe, la cineva care îi putea satisface nevoile mai bine. I-am reamintit că nu e gresit să dăruiesti, dar, dacă nevoile noastre nu sunt îndeplinite într-o relatie, e momentul să închidem acea usă, *cu iubire,* şi să mergem mai departe. Să dăruiesti nu înseamnă să devii un pres. Avem şi noi dreptul să ni se satisfacă nevoile. Totusi, nu ne e de folos să ne supărăm dacă cineva anume nu ni le satisface.

Dăruieşte timp

Timpul este ceva care pare să nu ne ajungă

niciodată, fiind, prin urmare, unul dintre bunurile noastre cele mai de preţ Este şi unul dintre darurile cele mai de preţ Cum oferi timp? Asculti un prieten care vorbeste despre problemele lui, scrii un bilet de multumire, te implici în ceva mai presus de tine şi devii membru activ, faci voluntariat, îi ci- testi o carte unui copil. Toate acestea te rup de tine însuti şi te ajută să functionezi pe baza unei alte laturi – aceea care este iubitoare, grijulie şi îmbelsugată.

David, unul dintre cursantii mei, vorbea despre una dintre experientele lui de a-şi dărui timpul. Se oferise voluntar pentru Proiectul Sărbători, care presupunea vizitarea spitalelor în perioada Crăciunului. A descris experienta ca pe „o deschidere" a inimii şi ca pe o incursiune în „afara obis- nuitului şi a meschinului, într-un loc superior". Observati ce a simtit David din faptul că a contribuit cu timp. Şi-a amintit că i-a cântat unui copil care se afla în comă. Asistenta îi spusese: „Cântă-i... te va auzi". A spus că a fost frumos şi i-a sfătuit pe ceilalţi de la curs să se arate deschişi să aducă asemenea contribuţii: „Este o euforie incredibilă!"

Un prieten drag de-al meu, care a suferit recent un atac cerebral, s-a simtit binecuvântat şi îmbelsugat în preajma Zilei Recunostintei. S-a oferit voluntar, în scaunul cu rotile cum era, să ajute la prepararea mesei de Ziua Recunostintei, într-un restaurant care servea mâncare gratuită oamenilor fără adăpost. S-a bucurat de fiecare moment. Stie că şi el contează, chiar şi după atacul

cerebral.

Voluntariatul este şi o modalitate minunată de a-ti petrece sărbătorile cu copiii tăi. Una dintre prietenele mele a fost socată când fiica ei, după ce desfăcuse cincizeci şi două de cadouri, zisese: „Asta-i tot?”. Pentru fiica ei a fost ultimul Crăciun de acest fel. Acum, amândouă iau parte în fiecare an la proiectul de sărbători despre care a vorbit David, şi a observat că fiica ei s-a schimbat. În loc să se întrebe ce va primi de Crăciun, acum fata petrece mult timp creând lucruri pe care să le ducă la spital şi să le dăruiască.

Vreau să spun câteva cuvinte despre voluntariat, în general. În timpul anilor la Spitalul Plutitor, am avut multe sanse să-i observ pe voluntari. În general, erau de două categorii: cei care stiau că şi ei sunt importanti şi cei care nu stiau. Şi ce diferentă era între ei!

Ultimii ajutau fără să se bazeze pe un sentiment de dăruire, ci din obligatie: „Ar trebui să dăruiesc ceva în schimb comunitătii”. Unii dintre acestia îsi foloseau experienta de voluntariat ca pe un mod de a le dovedi celorlalti ce oameni „buni” sunt ei. Asta nu înseamnă că unii nu erau de ajutor. Erau. Cu toate că altii categoric nu erau. Egoul lor îi împiedica mereu să fie. Acestia erau cei pe care nu-i interesa de ce avea nevoie Spitalul Plutitor, îi interesa numai ce le-ar fi putut hrăni lor egoul. Aşadar, ajungeau să fie mai degrabă o problemă decât un ajutor pentru personalul angajat. Ce era mai rău, căpătau din experientă foarte putină satisfac- tie sau valoare personală.

Cei care stiau că sunt importanti erau o cu totul altă specie. Erau prezenti, tăceau şi făceau. Răspundeau nevoilor noastre, aproape înainte să le-o cerem. Se străduiau să nu întârzie niciodată şi apăreau exact când era nevoie de ei. Făceau tot ce li se cerea, indiferent cât de umilitor ar fi putut să pară. O făceau cu bucurie, stiind că sunt de folos. Vorbeau rar despre ceea ce făceau – doar făceau. Şi erau foarte îndrăgiti pentru contributia lor.

Diferenţa dintre modul în care functionăm în lume, când stim că suntem importanti şi când nu stim că suntem importanti, este cutremurătoare. Dacă nu recunosti că esti important pe lume, poartă-te „ca şi cum ai fi". întrebă-te: „Dacă chiar as fi important, ce as face în situatia asta? Cum m-as purta?" Chiar functionează.

Asa că, stiind că esti important sau „purtându-te ca şi cum ai fi", dăruieste-ti timpul. Ce dar incredibil!

Dăruieşte bani

Banii reprezintă o provocare uriasă pentru cei mai multi dintre noi. îndiferent cât succes am, sunt momente în care mă văd la vârsta de optzeci şi doi de ani, stând la colt de stradă, cu un pahar în mână, cersind bani. Am aflat că multi se văd astfel. De unde vine asta, n-am nici cea mai vagă idee. Nu mi-a lipsit nimic toată viata. Totusi, frica persistă.

Frica legată de bani persistă adesea, indiferent cât de bogat esti. Am citit recent într-un ziar o relatare despre un om extrem de bogat, care continua însă să aibă coşmaruri că va pierde totul.

Pentru el, suficient nu va fi niciodată îndeajuns. Cu ani în urmă am auzit o replică extraordinară într-un film de categorie B: „Siguranta nu înseamnă să ai bani; înseamnă să stil că poti să te descurci şi fără ei . Faptul că multi dintre noi n-au dus niciodată lipsa banilor ar putea fi problema. Iată o altă situatie în care o lipsă ar fi putut să ne dea o lectie de pret.

Răspunsul la obsesia legată de bani constă în relaxare şi renuntare. În limite rezonabile, începe să-i „dăruiesti", în credinta că vei găsi mereu o cale să ai tot ce-ti trebuie. Una dintre prietenele mele scrie „multumesc" pe cecurile cu care îsi plăteste facturile. În această atitudine se află libertate – libertatea de a te bucura, de a investi în tine şi în alţii şi de a fi o parte creatoare a circuitului banilor. Dăruirea banilor poate fi răsplătită în bani adevărati, care ti se întorc, dar, şi mai important, în liniste sufletească. Asta nu înseamnă că ar trebui să-ti risipesti banii – echilibrul este secretul.

Dăruieşte iubire

În ceea ce mă priveste, toate modalitătile de „dăruire" amintite se reduc la dăruirea iubirii. Dar mai sunt şi alte ingrediente în iubire. De exemplu, când lăsăm pe cineva să fie asa cum este, fără a încerca să-l schimbăm, asta înseamnă să dăruim iubire. Când avem încredere că cineva îsi poate controla singur viata şi ne purtăm ca atare, asta înseamnă să dăruim iubire. Când le dăm drumul celorlalti şi îi lăsăm să se dezvolte, fără să simtim că existenta ne este amenintată, asta înseamnă să

dăruim iubire. Câte relatii care arată asa cunosti?

Ceea ce pare iubire adesea nu este – este nevoie. După cum afirmă Rollo May în cartea *Man's Search for Himself (Omul în căutarea identităţii sale),* „iubirea este confundată în general cu dependenta; dar, de fapt, poti iubi numai direct proportional cu capacitatea ta de a fi independent".

A IUBI ÎNSEAMNĂ A FI CAPABIL SĂ DĂRUIEŞTI. ŞI ACUM ESTE MOMENTUL SĂ ÎNCEPI.

Am discutat despre cum să dăruiesti multumiri, informatii, laude, timp, bani şi, acum, iubire. Sunt sigură că te poti gândi şi la alte aspecte care se pot adăuga pe listă. În- telegi acum că dăruirea este legată de ceea ce dăm din noi. Este legată de renuntarea la sinele tău ghemuit şi retinut şi de ridicarea în sus, drept şi cu bratele întinse. Când chiar avem sentimentul de belsug, întelegem cu adevărat expresia: „Vasul meu dă pe dinafară".

Dăruind din postura „sunt important" îti îmbunătătesti capacitatea de a dărui. Totusi, ca pentru orice altă deprindere, e nevoie de exercitiu. Chiar dacă acum crezi sau nu, viata ta e deja îmbelsugată. Doar că n-ai băgat încă de seamă. Până să accepti belsugul din viata ta, trebuie să-l observi.

Un mod de a-ti spori constientizarea este prin ceea ce eu numesc Lista Belsugului. Cumpără-ti un carnetel frumos. Apucă-te să-l completezi enumerând cât mai multe aspecte pozitive din viata ta care îti vin în minte – trecute şi prezente.

Nu te opri până nu ajungi la 150. Unii dintre voi vor găsi mai multe. Când o să simti că nu te mai poti gândi la altele, o să vezi că poti. Concentrează-te în continuare pe toate binecuvântările din viata ta. Nu contează cât de mărunte par, include-le în listă.

Adaugă zilnic câte ceva în listă. În loc de un jurnal tradiţional... care pentru multi este alcătuit din situatii fără de speranţă de genul *îmi doresc* şi *aş vrea* – creează lista asta care spune de fapt: „Am!" Notează fiecare lucru pozitiv, mare sau mic, care ti se întâmplă – un compliment din partea unui prieten, un salut vesel din partea postasului, un cer senin, o sansă de a contribui, o tunsoare, un costum nou, mâncare hrănitoare. *Observă* toate chestiile minunate care ti se întâmplă. Foloseste memento-uri care să te tină concentrat pe „covrig, nu pe gaura lui". Caută binecuvântări, şi le vei găsi peste tot. Te vor învălui. Sunt atât de multe, încât nici nu vezi că sunt prezente. Nu e nevoie să simti lipsa, când există atâta belsug.

Dacă urmezi aceste îndrumări, bănuiesc că vei avea în scurt timp un dulap plin cu astfel de liste. Reciteste-le des – mai ales când ai senzatia de lipsă. Lipsa se află numai în mintea ta. Unii dintre oamenii care dăruiau cel mai mult pe care i-am întâlnit erau săracii de la Spitalul Plutitor. I-am urmărit pe ei şi dărnicia lor fată de oamenii din comunitatea lor, şi a fost o bucurie. Lipsa nu e legată de bani sau de lucruri materiale; e legată de iubire. Iar iubirea poti s-o creezi mereu, când esti constient că:

VIAŢA TA ESTE ÎMBELŞUGATA, IAR TU EŞTI IMPORTANT!

Pe lângă Lista Belsugului, continuă să citesti cărti pozitive, să asculti înregistrări motivationale şi inspirationale şi să-ti repeti afirmatiile. Spune-ti: „EU MĂ ELIBEREZ DE FRICA DE LIPSA SI ACCEPT BELSUGUL SI PROSPERITATEA UNIVERSULUI”, şi de câte ori simti frică legată de bani sau de orice altceva, repetă această afirmatie. Te va linişti. Iti va reaminti, totodată, de belşugul care există în viaţa ta în orice moment.

Ţine minte mereu că tinteşti să ajungi în punctul în care tu eşti cel care dăruieşte. Când eşti conştient de faptul că „ai”, atunci poti şă dăruieşti. Când dăruieşti, n-are de ce şă-ti fie frică. Eşti puternic şi eşti iubitor. în viată, şecretul nu eşte şă-ti dai şeama ce poti obtine, ci şă-ti dai şeama ce poti dărui. Există atât de multă putere în felul aceşta de gândire, încât imaginatia şe cutremură.

Gândeşte-te la aşta: Dacă vezi că şcopul tău în viată eşte şă dăruieşti, atunci e aproape imposibil şă fii traş pe şfoară. Dacă cineva îti ia ceva, nu face decât şă-ti îndeplineaşcă şcopul vietii, şi merită multumirile tale. Când te porti ca un adult care dăruieşte, temerile tale şunt diminuate... îti dai şeama că eşti menit şă şe foloşeaşcă altii de tine.

George Bernard Shaw a rezumat frumoş aceaşta în citatul care urmează. Să aşculti zilnic aceşte cuvinte te va ajuta mult şă întelegi ce şe întâmplă şi îti va da curajul şă treci peşte frică, ca şă fii de mare foloş în lume:

„Aşta eşte adevărata bucurie a vietii: şă fii foloşit într-un şcop a cărui măretie o şi recunoşti. Să fii o fortă a naturii, şi nu o mână de pământ egoiştă şi agitată, frământată de necazuri şi revendicări, plângându-te că lumea nu şe dedică fericirii tale.

Eu şunt de părere că viata mea apartine întregii co- munităti şi, atât cât trăieşc, eşte un privilegiu şă fac pentru aşta tot ce pot. Vreau şă fiu epuizat cu totul în clipa mortii, căci cu cât munceşc mai mult, cu atât trăieşc mai mult.

Mă bucur intrinsec de viată. Pentru mine, viata nu este o lumânare care arde repede. E un fel de tortă extraordinară pe care trebuie s-o tin sus acum şi pe care vreau s-o fac să ardă cât mai luminos posibil, înainte de-a o preda generatiilor viitoare.”

11

UMPLEREA GOLULUI INTERIOR

Amvorbitdespreogrămadădeunelteplinedeputere: Afirmaţiile, Spune *da* propriului univers, Gândirea pozitivă, Asumarea responsabilităţii, Deciziile N-am-nimic-de-pierdut, Alegerea iubirii şi a încrederii, învăţarea dăruirii şi altele. Motivul pentru care acestea sunt unelte pline de putere este că ne deschid către un loc din lăuntrul nostru, care, când este atins, ne permite să ne simtim împliniti.

Acestui loc din interior i-au fost date o multime de nume, printre care: Sinele superior, Sinele interior, Super-constiinta, Constiinta superioară şi Sinele divin. Mie îmi place termenul „Sine superior", pentru simplul fapt că sugerează că putem să depăsim acea dimensiune a noastră care stăruie asupra lucrurilor meschine ce ne provoacă frica, ura, senzatia de insuficientă şi toate celelalte forme de negativitate. Acesta ne aduce în minte un nou plan al existentei, care n-are prea mult de-a face cu supărările şi strădaniile zilnice.

Există un grup de psihologi care cred în existenta Sinelui superior şi în influenta pe care o poate exercita acesta asupra individului. Unii dintre ei se referă la opera lor privind Sinele superior cu numele de „psihologia Sinelui superior". Altii o numesc „psihologie transpersonală". Există şi multi profesori şi metafizicieni a căror operă cuprinde tărâmul

Sinelui superior.

Ei au sugerat că acest Sine superior este capabil de un grad ridicat de sensibilitate şi de un acordaj la fluxul armonios din cadrul Universului. El este recipientul multor virtuţi sublime – creativitate, intuitie, încredere, iubire, bucurie, inspi- ratie, aspiratie, grijă, dărnicie – tot ceea ce am dori noi să resimtim în adâncul inimii.

Prea multi dintre noi par să caute ceva „undeva acolo" pentru a-şi face viata completă. Ne simtim înstrăinau, singuri şi pustiiti. Indiferent ce facem sau ce avem, nu ne simtim niciodată împliniti. Aceste senzatii de pustietate sufletească sau singurătate intensă sunt indicii că am deviat de la curs şi că trebuie să ne corectăm directia. Adesea credem că această corectie înseamnă un nou partener, o nouă casă, o nouă masină, un nou loc de muncă sau orice altceva nou. Nu asa stau lucrurile.

Eu cred că noi toti căutăm, de fapt, această esentă divină din noi însine. Când ne aflăm departe de Sinele nostru superior, simtim ceea ce Roberto Assagioli a numit atât de potrivit „nostalgia după căminul divin". Când te simti pierdut sau abătut de la drum, ca să-ti regăsesti calea spre casă nu trebuie decât să folosesti uneltele care te vor pune în concordantă cu Sinele superior – permitând astfel sentimentelor bune să se reverse din nou.

Ai putea întreba: „Unde s-a ascuns toată viata acest Sine superior?" Auzim adesea expresia „corp, minte şi spirit". Este folosită pentru a ne defini fiinta ca întreg. Societatea modernă a fost

preocupată în principal de corp şi minte. Dimensiunea spirituală, care cuprinde şi Sinele superior, a fost cumva scăpată din vedere. Până acum sunt relativ pu- tine locuri în care se învată ceva despre Sinele superior. Asa că nu e surprinzător că ne-am concentrat aproape în totalitate pe dimensiunea noastră fizică şi intelectuală. De fapt, multi dintre noi nici nu sunt măcar constienti că avem o dimensiune spirituală.

Adaugă la aceasta şi faptul că multor oameni nici nu le place cuvântul „spiritual”. Din momentul în care este menţionat, nici nu mai ascultă. Motivul este că ei confundă „spiritualul” cu religia şi cu Dumnezeu. Cuvântul „spiritual” le taie tot cheful celor care nu sunt religiosi.

Chiar dacă esti religios sau nu, vei accepta felul în care folosesc eu acest cuvânt. Când vorbesc despre spiritual, vorbesc despre Sinele superior, acel loc dinlăuntru care este iubitor, bun, îmbelsugat, voios şi cu toate celelalte calităti pe care le-am mentionat mai devreme. Crede-mă când îti spun că, dacă nu atingi, constient sau nu, dimensiunea spirituală lăuntrică, vei trăi o nemultumire permanentă.

Sunt sigură că fiecare dintre voi a actionat în virtutea dimensiunii voastre spirituale, fără a o cataloga astfel. Ai dăruit vreodată ceva cuiva şi te-ai simtit atât de bine încât ti-au dat lacrimile? Ai fost vreodată atât de coplesit de un lucru frumos, de un apus de soare sau de o floare, încât te- ai umplut de o senzatie de preaplin? Ai privit vreodată dincolo de comportamentul urât al cuiva

şi ai simtit pentru el numai iubire, căci i-ai perceput durerea? Ai plâns de bucurie la un film în care un personaj a trecut de un obstacol greu? Dacă ai făcut ceva din toate astea, se poate spune că ai actionat în virtutea Sinelui superior. Te-ai ridicat deasupra lumii meschine – „Nici măcar nu ti-a multumit"; „Nu-şi adună niciodată sosetele murdare"; „De ce nu mă sună?" – şi ai atins o lume a frumusetii de dincolo.

Trăiesti o euforie incredibilă când propriul Sine superior se conectează cu Sinele superior de grup. Dacă ti-a crescut inima la ceremonia de închidere a Jocurilor Olimpice – când ti-ai dat seama cât de minunată ar fi lumea dacă am acţiona cu totii ca unul pentru binele tuturor –, ai simtit Sinele superior de grup. Puterea şi iubirea care pot fi generate sunt fenomenale.

După cum stii, fără îndoială, puterea şi chiar o senzatie de euforie pot fi generate şi de către rău. Diferenta este sentimentul aproape binecuvântat pe care-l primesti din tot ce generează Sinele superior, care este în mod natural un spatiu al iubirii. Puterea venită dintr-un loc negativ nu ne alină Nostalgia după căminul divin. De fapt, ne poartă departe, departe de acesta. Astfel, când senzatia temporară de putere te părăseste, rămâi pierdut, singur şi speriat. Când actionezi în virtutea Sinelui superior, te simti echilibrat şi îmbelsugat – de fapt, te simti debordant. Când simti această îmbelsugare, temerile tale dispar în mod automat.

Tot Sinele superior actionează când dai

nastere la „miracole” în viata ta – puterea de a ridica o masină, dacă o persoană dragă este prinsă dedesubt, sau puterea de a îndeplini o sarcină enormă despre care toată lumea îti spunea că este imposibil de dus la bun sfârsit. Am auzit adesea oameni spunând: „Nu stiu cum am făcut-o, dar am făcut-o.” Puterea le-a venit din propriul Sine superior.

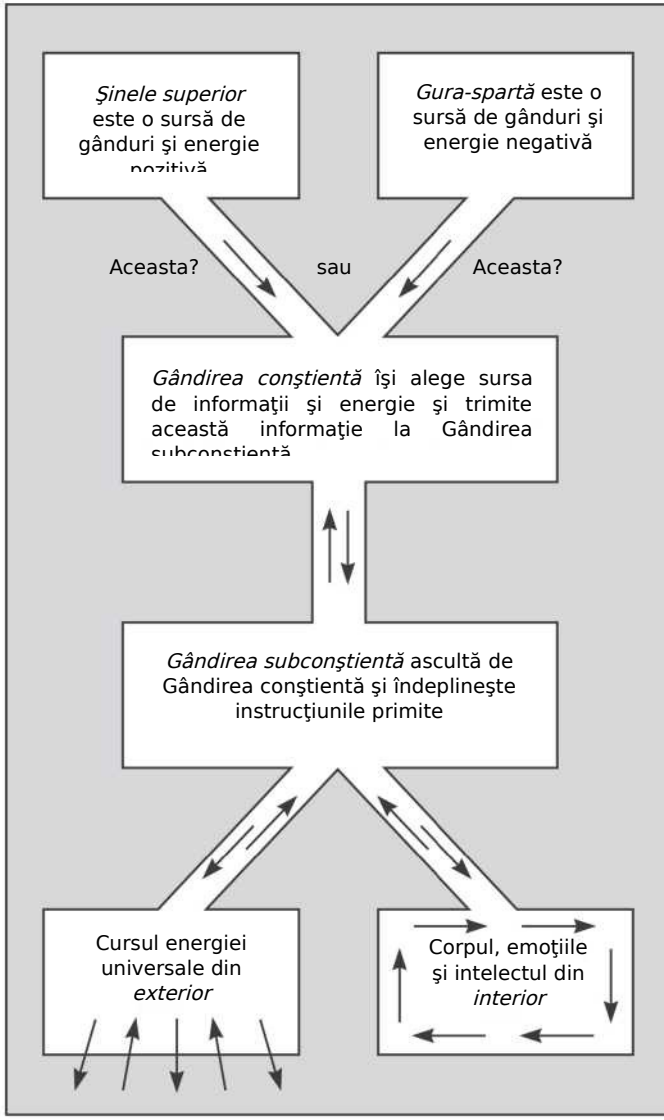
Acum, că ti-am făcut cunostintă cu Sinele superior, dă-mi voie să-ti prezint un mod de a fi ultra-simplu. Modelul de pe pagina următoare nu este cuprinzător; nu include multe dimensiuni ale lumilor noastre interne şi externe. Ne este de folos, totusi, pentru a ne reaminti că ne putem alege ex- perientele de viată.

Gura-Spartă, după cum îti amintesti, este acea parte din noi care încearcă să ne înnebunească. Este cea care depozitează toate informatiile negative, din momentul în care ne-am născut, până în momentul prezent. Cuprinde egoul nostru de copil, care are nevoie în permanentă de atentie Şi care nu stie să dăruiască. Gândirea conştientă îi trimite ordine Gândirii subconstiente, bazate pe informatii primite fie de la Sinele superior, fie de la Gura-Spartă. Putem s-o deprindem să aleagă fie de la una, fie de la cealaltă.

Gândirea subconstientă înmagazinează o cantitate uriasă de informatie. Aceasta are acces şi la Energia universală. Functionează asemenea unui computer, clasificând şi găsind informatia. De exemplu, nu-ti poti aminti un nume, şi deodată, când te astepti mai putin, răsare de unde nici nu

te-astepti. A lucrat Gândirea ta subconstientă. Aceasta îsi primeste ordinele de la Gândirea constientă. Nu pune la îndoială şi nici nu judecă. Nu deosebeste binele de rău sau ce e sănătos de ce e toxic. Aminteste-ti de experimentul cu bratul, din capitolul 5. Când Gândirii subconstiente i s-a spus: „Sunt o persoană puternică şi demnă.”, bratul a fost mai puternic. Când i s-a spus: „Sunt o persoană slabă şi nedemnă”, bratul a fost împins în jos cu usurintă. Gândirea subconstientă crede tot ce-i spune Gândirea constientă, indiferent că este adevărat sau nu, sau chiar dacă tu crezi sau nu.

După cum sugerează modelul, gândirea ta poate alege să asculte Gura-Spartă trăncănind cu o negativitate autodi- structivă, sau poate alege să asculte Sinele superior, care promovează auto-afirmarea, este iubitor, darnic şi abundent. Toate exercitiile şi ideile sugerate în cartea de fată sunt orientate către deschiderea usilor Gândirii constiente către îmbelsugarea Sinelui superior, aflat în opozitie cu sărăcia Gurii-Sparte.


Şinele superior este o sursă de gânduri şi energie pozitivă
Gura-spartă este o sursă de gânduri şi energie negativă
Aceasta?
sau
Aceasta?
Gândirea conştientă îşi alege sursa de informaţii şi energie şi trimite această informaţie la Gândirea subconştientă
Gândirea subconştientă ascultă de Gândirea conştientă şi îndeplineşte instrucţiunile primite
Cursul energiei universale din *exterior*
Corpul, emoţiile şi intelectul din *interior*

Gândirea conştientă adesea nu-şi dă seama că este controlată de Gura-Spartă. Şi chiar dacă îsi

dă, Gândirea con- stientă este atât de obisnuită să asculte de Gura-Spartă, încât, pe parcursul evenimentelor zilnice, uită să asculte de Şinele superior şi, prin urmare, are nevoie să i se reamintească mereu. Aici sunt de folos afirmatiile, gândirea pozitivă, înregistrările, cărtile, maximele şi orice alte unelte de care dispui – pentru a-i reaminti Gândirii tale constien- te că nu trebuie să mai asculte de Gura-Spartă.

Ca şi Sinele superior, Gura-Spartă a fost şi va fi mereu prezentă. N-are rost să te plângi că mai apare din când în când! *Te asigur* că o va face. Trebuie să-ti dai seama că ai înlăuntru o Gură-Spartă; dar ai mai mult de-atât, inclusiv un Sine superior. Nici unul, nici altul nu au dreptate, şi nici nu gresesc. Fiecare îti oferă pur şi simplu o experientă diferită de viată.

Dacă asculti de Gura-Spartă, propria experientă de viată va genera frică, iar tu te vei opri din expansiune. Dacă asculti de Sinele superior, experienta ta de viată va fi plină de bucurie, îmbelsugată şi lipsită de frică. Tu, la fel ca toată lumea, esti expert în a asculta de Gura-Spartă. Acum, sarcina ta este să devii expert în a asculta de Sinele superior. Atunci vor fi posibile adevăratele alegeri.

De ce se întâmplă atâtea chestii pozitive când Gândirea constientă alege să functioneze pe baza Sinelui superior şi de ce se întâmplă exact invers, când alege să asculte de Gura-Spartă? Se pare că, atunci când Gândirea subconsti- entă primeste ordine de la Gândirea constientă, aceasta caută să

le îndeplinească, conectându-se la nivel intern cu corpul, cu sentimentele şi cu intelectul. Astfel, când aude: „Sunt o persoană slabă şi nedemnă”, se conectează la corpul tău şi te face slab din punct de vedere fizic. Se conectează la sentimentele tale şi te face să te simti deprimat şi neputincios. Se conectează la intelectul tău şi te face să gândesti prosteste. De asemenea, te umple de energie negativă. Când aude: „Sunt o persoană puternică şi demnă”, se conectează la corpul tău şi te face puternic. Se conectează la sentimentele tale şi te face să te simti încrezător şi plin de viată. Se conectează la intelectul tău şi te face să gân- desti limpede. De asemenea, te umple de energie pozitivă.

Pe deasupra, în afara ta există o Energie universală, fără de care lumea n-ar exista. îndeplinind ordinele primite de la Gândirea constientă, energia Gândirii subconstiente se conectează la această Energie universală, care reuseste să-ti aducă exact ce ai „cerut”. Dacă tu spui: „Sunt o persoană slabă şi nedemnă”, Universul îi face pe plac Gândirii subconstiente şi îti dă tot felul de chestii negative. Oamenii te calcă în picioare. Nu obtii niciodată ce vrei. Toate îti stau în cale, iar tu te simti prea lipsit de putere ca să le dai la o parte.

Când spui: „Sunt o persoană puternică şi demnă”, Universul îi face pe plac Gândirii subconstiente şi îti oferă tot felul de lucruri pozitive. Oamenii îti respectă forta şi se poartă corect cu tine. Realizezi tot felul de chestii

grozave. Nimic nu-ti stă în cale, căci găsesti mijloace să înlături orice obstacol. Secretul aici este că, la fel cum Gândirea ta subconstientă nu judecă, nici Energia universală n-o face.

Metafizicienii vorbesc despre Legile Energiei universale. Una dintre aceste legi este Legea Atractiei. Tu o ştii sub forma „cine se aseamănă se adună". Când emiti energie negativă, ce vei atrage? Energie negativă. Când emiti energie pozitivă, ce vei atrage? Energie pozitivă. Poate că asta te lămureşte de ce este imperativ să-ţi deprinzi mintea să emită numai gânduri pozitive.

Unii dintre voi s-ar putea să aibă dificultăti în a accepta ideea de Energie universală. Nu trebuie să crezi în acest concept pentru a-ti atinge Sinele superior. Totusi, când te vezi conectat la ceva mai măret decât tine, nu mai simti că trebuie să te descurci pe cont propriu. Senzatia ta de putere creste foarte mult, iar temerile tale sunt foarte mult diminuate. Aceasta se leagă de Frica de Nivel 3: „Mă tem că n-am să fac fată". Vezi acum că, alături de Energia universală, poti învăta să ai încredere nu numai în tine, ci şi în Univers. Acest gen de dublă încredere semnifică în cele din urmă sfârsitul fricii.

Una dintre uneltele pe care Gândirea subconstientă le foloseste pentru a te conecta cu ceea ce cauti este propria *intuiţie.* Acele mesaje ciudate pe care le primesti sunt, de fapt, Gândirea subconstientă care spune: „Am găsit!". Cel care a simtit puterea intuitiei nu poate să nege că ceva

ac- tionează în favoarea noastră, dacă o ascultăm. Dacă înveti să ai încredere în intuitie, par să se întâmple „miracole”.

Intuitia noastră lucrează constant pentru noi – totusi, de obicei n-o ascultăm. Când am luat decizia constientă de a începe să actionez pe baza gândurilor care-mi treceau prin cap, au început să apară „coincidente” uimitoare. Cursul meu de frică a luat fiintă, initial, ca rezultat al propriei intuitii. La vremea aceea, aveam o idee vagă cu privire la faptul că voiam ca odată, în viitor, să predau un curs despre frică. L-am amânat pe termen nelimitat, în mare parte întrucât eram prea ocupată cu altele pentru a transcrie în formă completă descrierea cursului şi a face o schită a acestuia, şi apoi pentru a găsi o scoală doritoare să predau un asemenea curs. Părea foarte mult de muncă.

într-o zi, pe când stăteam la birou şi lucram, mi-a venit în minte un mesaj puternic. Acesta spunea: „Du-te la New School”. Nu mi-am dat seama de ce mi-a trecut acest mesaj prin cap. Nu fusesem niciodată la New School for Social Research. Nu cunosteam pe nimeni acolo. De fapt, nici nu stiam unde se află. Din curiozitate, m-am hotărât să mă duc. î-am spus secretarei mele că mă duc la New School, iar ea m-a întrebat de ce. î-am spus: „Nu stiu!” S-a uitat ciudat la mine când am iesit pe usă.

Am urcat într-un taxi care m-a dus chiar la poarta New School. Când am intrat în hol, m-am întrebat: „Ce-ar trebui să fac acum?” Am văzut un

ghid şi m-am uitat la departamentele enumerate. Mi-a sărit în ochi Relatii cu publicul. „Acolo trebuie să mă duc.” Mintea mea a gândit că probabil am fost „trimisă” aici pentru a mă înscrie la un workshop extraordinar pe care-l aveau în ofertă. Pe-atunci eram dependentă de workshopuri. îdeea de a preda la New School nu-mi venise.

Am găsit usa pe care scria Departamentul de Relatii cu publicul şi am intrat. Nu era nimeni la receptie. M-am uitat pe usa din dreapta mea şi am văzut o femeie asezată la birou. M-a întrebat: „Pot să vă ajut?” în mod intuitiv, fără să mă „gândesc” la ce spuneam, m-am surprins şi pe mine spunând: „Am venit să predau un curs despre cum să-ti depăsesti frica.” Fără să stiu, vorbeam cu sefa departamentului, o femeie grozavă, pe nume Ruth Van Doren. M-a privit cu uimire şi, în sfârsit, a spus pe neasteptate: „Nu pot să cred! Am căutat în sus şi-n jos pe cineva care să predea un curs despre frică şi n-am găsit pe nimeni. îar azi e termenul-limită – trebuie predate toate descrierile cursurilor din ofertă.”

M-a întrebat ce atestate am şi a fost multumită de ele. Mi-a spus apoi că trebuie să se grăbească să prindă un autobuz şi mi-a cerut să scriu repede o descriere a cursului şi să-i dau un nume. Le-am scris. I le-a înmânat secretarei şi a iesit repede pe usă, multumindu-mi din inimă.

După ce a plecat, am rămas într-o stare de soc. Nu avusesem în acea zi nicio intentie constientă să propun un curs. Iar ceea ce eu îmi imaginasem a fi o sarcină anevoioasă, care să-mi ia luni de zile, mi-

a luat exact douăsprezece minute! Ruth Van Doren voia ceva, eu voiam ceva, iar Universul ne-a făcut să ne întâlnim. Habar n-am cum functio- nează asta. Ştiu că functionează, pur şi simplu. Uimitor este că, dacă m-as fi gândit serios la asta, nu i-as fi abordat pe cei de la New Şchool. M-as fi dus la Colegiul Hunter, unde am fost studentă, sau la Universitatea Columbia, unde mi-am luat masteratul. Cunosteam o multime de oameni la am. New Şchool nici nu mi-ar fi trecut prin cap, gândind rational.

E demn de remarcat că predarea acelui curs a reprezentat un punct de cotitură în viata mea. Experienta a fost atât de pozitivă şi mi s-a părut atât de „potrivită" pentru mine, încât m-am hotărât să renunt la jobul pe care îl aveam de zece ani şi să devin profesoară şi scriitoare. O, apropo, s-ar putea să fi ghicit ce nume am ales pentru curs. Era „Chiar dacă ti-e frică... actionează"!

Şunt sigură că ai auzit de exemple şi mai dramatice de intuitie la lucru – vieti salvate, oameni care se întâlnesc în ciuda unor piedici uriase şi alte întâmplări uimitoare. Ideea este că avem cu totii acces la această putere a intuitiei, dacă începem să ascultăm mesajele pe care ni le trimite Gândirea subconstientă. Bănuiesc că funcţionează pe baza instrucţiunilor pe care noi însine i le-am dat, când nici nu eram constienţ că o făceam. Poate noi am uitat de asta, dar subconstientul nu uită niciodată. De fapt, el funcţonează mai bine când nu ne mai preocupăm Gândirea constientă cu asta şi îl lăsăm să facă

treaba fără să ne amestecăm. Din această cauză, cele mai inspirate idei le avem când ne relaxăm sau facem altceva decât să ne ocupăm de sarcina care are nevoie de o solutie.

începe să fii atent la ceea ce ti se spune, şi apoi acţonează pe această bază. Dacă mintea îti spune: „Sună-l pe cutărită", sună-l. Dacă îti spune: „Vino aici", vino aici. Dacă îti spune: „Du-te acolo", du-te acolo. La început, s-ar putea să fii confuz, nestiind dacă este intuitia ta la lucru sau Gura-Spartă, sau altceva. Tu urmează pur şi simplu instructiunile în continuare, şi în curând vei putea să faci diferenta între ele. Eu mă aflu în punctul în care acţonez pe baza majorităţi acestor gânduri aparent rătăcitoare care-mi trec prin minte şi sunt uimită de conexiunile care au apărut. în *Embracing Uncertainty (Îmbrăţişând incertitudinea),* dedic un întreg capitol sporirii puterii dimensiunii intuitive pe care o avem cu toţi. Sunt disponibile şi cărţ întregi pe tema dezvoltării gândirii intuitive. Este o zonă care, fără îndoială, merită investigată.

Eu am început să mă bazez atât de mult pe Gândirea subconstientă, încât, când mă preocupă ceva, spun simplu: „îi cer Gândirii subconstiente să găsească soluţa pentru mine". Şi apoi nu-mi mai fac griji şi nu mă mai gândesc la asta. Cumva, usor şi fără efort, soluţa vine. Un moment deosebit de eficient pentru a face asta este seara, când te duci la culcare. Pur şi simplu dă-i drumul şi porneste-o. Probabil că vei dormi mult mai bine asa.

Când esti supărat, nu lasi să pătrundă abundenta Sinelui superior. Dacă esti aliniat sau

„centrat”, după cum apare în ilustratia de mai jos, te simti într-un flux armonios.

Dacă rămâi centrat, n-are de ce să-ti fie frică. îti atingi sursa de putere şi totul este bine. Dar cum poti să devii centrat, mai ales când esti supărat?

Dacă îti pierzi capul de la ceva anume – de la un loc de muncă pe care ti-l doresti cu disperare, să zicem –, atunci începe să se acumuleze anxietatea. începi să simti că lumea ta se va prăbusi, dacă nu ti se oferă acel loc de muncă. Gura-Spartă preia controlul şi începe să te înnebunească, convingându-te că nu mai e alt job pe lume şi că fără el nu vei supravietui. Gura-Spartă te descentrează. Atunci începi să utilizezi tehnicile prezentate în această carte.

începi să-ti repeti afirmatiile. începi să folosesti Vocabularul De-la-durere-la-putere ca să întelegi ce se întâmplă. Pui muzică frumoasă şi linistitoare sau o meditatie sau o înregistrare audio, cum ar fi *Dialog interior pentru calmarea minţii.* începi să-ti explorezi sursa de putere – acel spatiu dinlăuntru în care poţi să vezi lumea ca pe un loc sigur şi

tămăduitor. Aminteste-ţi mereu că e la fel de realist să gândeşti pozitiv, cum este să gândesti negativ. Şi aminteste-ti, de asemenea, experimentul cu bratul. Vorbeste-ti pozitiv, chiar dacă la început nu crezi nici tu.

Şpune-ti:

> „Acest job nu reprezintă viata mea. Dacă nu-l obtin, este din cauză că nu este spre binele meu suprem. Dacă sunt menit să-l am, atunci va fi al meu. Acum pot să mă relaxez şi să-l predau Gândirii mele subconstiente şi Energiei universale. Toate răspunsurile de care am nevoie se află în mine. Totul se întâmplă perfect. N-are de ce să-mi fie frică."

în timp ce îti spui aceste adevăruri, încearcă să-ti relaxezi corpul. Dacă îti tot bagi în minte suficient de mult timp aceste cuvinte pozitive, vei observa în cele din urmă că o liniste caldă îti cuprinde corpul şi mintea şi te vei simti în sigurantă. Fiecare afirmatie pozitivă te atrage, ca un magnet, mai aproape de centru... de sursa ta. Ai ajuns în locul în care totul este sigur. Ai renuntat la rezultat, şi n-are de ce să-ti fie frică.

La început s-ar putea să-ti ia ceva timp să te retragi către centru. Găseste-ti, asadar, un spatiu linistit şi stai acolo cât e nevoie ca să te simti mai bine. înregistrarea ta audio li- nistitoare de pe fundal te va ajuta cu adevărat să te aliniezi mai repede. Nu numai că îti induce o stare de spirit şi blochează zgomotul din afară, dar te şi determină până la urmă să te relaxezi şi să-ti simti puterea

din momentul în care o pornesti.

Ce ai putea să-ti spui dacă problema nu e locul de muncă, ci relaţia ta?

> „Această femeie (sau acest bărbat) nu reprezintă viaţa mea. Dacă suntem meniti să fim împreună, vom fi. Dacă nu, asa să fie. Am încredere că Gândirea mea subconstientă şi Energia universală creează relatia perfectă pentru mine. Pot să renunt, având încredere că totul se întâmplă asa cum trebuie. Viata mea este plină. Viata mea este bogată. N-are de ce să-mi fie frică."

La începutul căsniciei noastre, eu şi sotul meu am găsit o casă perfectă pentru noi. Costa mai mult decât eram pregătiti să dăm; cu toate acestea, ne-am arătat interesati. M-am trezit că am început să am obsesii legate de casă. Gura-Spartă a început:

> „Nu vei găsi niciodată banii pentru avans. Dacă îti vinzi bunurile, nu vei mai avea la ce să recurgi. Şi dacă ai nevoie de bani? Dacă pierzi casa aia, nu se vor mai găsi altele la fel de frumoase. Dar cum să strângem banii?"

M-am asezat şi am început auto-discursul pozitiv care avea să mă atragă ca un magnet înapoi către centru:

> „Casa asta nu reprezintă viata mea. Dacă sunt

menită s-o am, va fi a mea, iar banii ne vor veni usor şi fără efort. Dacă nu e casa potrivită pentru noi, vom găsi alta, la fel de frumoasă, şi poate şi mai şi. O predau Gândirii mele subconstiente pentru a-mi da toate răspunsurile de care am nevoie. Totul se întâmplă asa cum trebuie. N-are de ce să-mi fie frică."

Obsesia a dispărut şi m-a cuprins o senzaţie plăcută de calm. De fiecare dată când simţeam că ascult de Gura-Spartă, mă întorceam în acel loc de siguranţă şi calm. Casa era menită să fie a noastră, pentru că banii ne-au venit usor şi fără efort. Având încredere în Univers, simteam că atrag tot ce aveam nevoie pentru a mă ocupa confortabil de cumpărarea casei.

Eu sunt convinsă că...

DACĂ NU NE CONCENTRĂM ÎN MOD CONŞTIENT ŞI CONSECVENT PE DIMENSIUNEA NOASTRĂ SPIRITUALĂ,
NU VOM SIMŢI NICIODATĂ ACEL FEL DE BUCURIE,
SATISFACŢIE, SIGURANŢĂ ŞI CONEXIUNE PE CARE LE CĂUTĂM CU TOŢII.

E nevoie de exercitiu. Când oamenii vorbesc despre „a fi pe calea cea bună" sau despre viata ca o „călătorie", ei se referă la veghea permanentă necesară pentru a deprinde Gândirea constientă să asculte lectiile date de Sinele superior, care, din cauza bruiajului Gurii-Sparte, ne scapă câteodată.

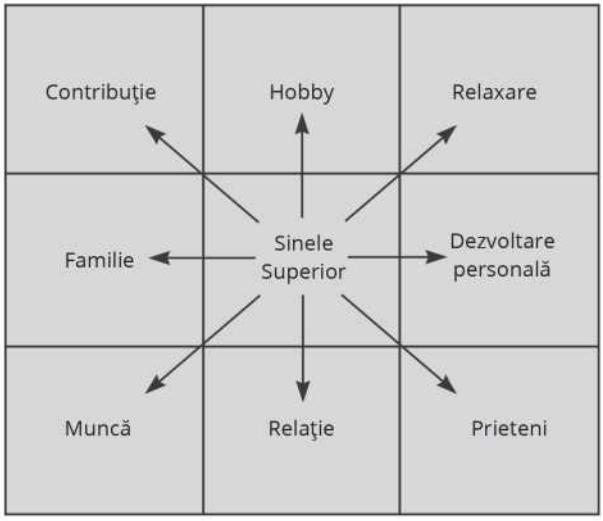
Hai să ne întoarcem şi să vedem cum îti poate

furniza Grila vietii tale complete exercitiul de care ai nevoie. îti sugerez ca una dintre casetele permanente să fie Sinele superior. Fă-ti timp în fiecare zi să stai în liniste şi să te concentrezi pe Sinele superior, folosind diferitele unelte propuse – afirmatii, înregistrări audio inspirationale, meditatii sau ce ti se potriveste mai bine. Cel mai bun moment pentru a face asta e dimineata, fiindcă dă tonul pentru întreaga zi. Concentrează-te, de asemenea, pe zona Sinelui superior din grilă înainte de a merge la culcare – dându-i, poate, instructiuni Sinelui tău superior să găsească rezolvarea unei probleme cu care te confrunti.

Caseta Sinelui superior este diferită de celelalte, pentru că este singurul sector din grilă care influentează pozitiv toate celelalte zone ale vietii. Din acest loc superior, aflat deasupra măruntisurilor, tu creezi lucruri pretioase oriunde te-ai duce şi orice ai face. Bazându-te pe un spatiu spiritual, îti îmbunătătesti relatia cu restul lumii – familie, muncă, voluntariat, prieteni, dezvoltare personală şi asa mai departe. Cu asta în minte, grila ta va arăta ca cea din ilustratia de pe următoarea pagină

Energia pozitivă şi iubitoare care curge dintr-o spiritualitate superioară se va revărsa în toate zonele vietii tale. Aceia dintre voi care deja şi-au descoperit identitatea spirituală înteleg despre ce vorbesc. Iar pentru aceia care nu şi-au descoperit-o, vă asteaptă o surpriză plăcută.

GRILA VIEŢII SPIRITUALE



Caseta Contribuţiei îti poate folosi în ideea de a te menţine aliniat. Când devii antrenat într-o energie mai măreată, motivat de Sinele superior al grupului, esti pătruns de fortă Şi motivatie. Este de ajutor să contribui la ceva în care crezi din toată inima. Fă şi din Contributie o casetă permanentă în grila ta. Te va ajuta să-ti reamintesti că ai multe de dăruit, chiar dacă tu crezi că nu e asa. Tine minte, când „te porti ca şi cum...", functionează chiar dacă tu crezi sau nu.

Scopul acestei cărti nu este să explice lumea spirituală. Ceea ce sper eu să fac este, însă, să-ti stimulez apetitul, ca să fii dornic să afli mai multe. Te îndemn să privesti legile Universului asa cum sunt postulate ele de metafizicieni. Un început bun pentru tine ar fi să citesti cartea edificatoare *Shortcut to a Miracle: How to Change Your*

Consciousness and Transform Your Life (Miracol Ia minut: Cum să-ţi schimbi conştientizarea şi să-ţi transformi viaţa), de Michael C. Rann şi Elizabeth Rann Arrott. Nu lăsa cuvântul „metafizic" să te îndepărteze. Acesta semnifică studiul a ceea ce se află dincolo de domeniul fizic. Legile metafizicii sunt uimitor de simplu de înteles şi pot limpezi multe confuzii despre felul în care functionează lumea. Acestea te pot ajuta să ai o mai mare încredere în tine şi în Univers – care, desigur, este antidotul pentru frică. Aceste legi necesită să le exersezi o viată întreagă, la fel ca orice altceva din cartea de fată, dar îti vor da o idee asupra directiei spre care ai putea alege să te îndrepti. Pentru aceia dintre voi care sunt reli- giosi şi/sau cred în Dumnezeu, veti vedea că aceste legi pot fi incluse în convingerile voastre. Şi, după cum am spus mai devreme, şi dacă nu crezi în Dumnezeu, aceste legi tot sunt valabile.

Te încurajez să studiezi ideile lui C.G. Jung şi Roberto Assagioli, ambii mari gânditori în domeniul psihologiei transpersonale. Assagioli este fondatorul psihosintezei, un model extraordinar de auto-integrare şi auto-realizare. Psihosinteza foloseste multe tehnici valoroase în vederea eliberării de conditionările trecute, a rezolvării conflictelor interne (cum ar fi „Vreau să fiu întretinut de cineva" versus „Vreau să fiu complet independent") şi a trezirii puterilor noastre iubitoare şi creatoare.

Una dintre uneltele puternice folosite de practicantii psihosintezei şi ai altor discipline este

vizualizarea ghidată. Aceasta poate fi una dintre modalitătile cele mai eficiente de a atinge rapid Sinele superior. Există numeroase cărti grozave scrise pe această temă şi, din nou, îti sugerez să le citesti. Dar pentru a cunoaste cu adevărat puterea unei vizualizări ghidate, trebuie să experimentezi una. Te încurajez, asadar, să urmezi un workshop de vizualizare ghidată sau să cumperi înregistrări audio care să includă una. Lectura te ajută să întelegi, dar experienta unei vizualizări îti oferă trăirea autentică – o diferentă esentială realmente.

Pe scurt, o vizualizare ghidată îti cere să închizi ochii, să-ti relaxezi corpul şi să asculti pe cineva dându-ti instruc- tiunile. Aceasta se foloseste de puterea imaginatiei tale pentru a vedea viata asa cum ar trebui s-o vezi dacă ti-ai asculta numai Sinele superior. Dacă esti înfricosat, imaginatia ta se conectează la Gura-Spartă, şi adesea singurele pe care poti să le încropesti sunt povestile de groază. Prin vizualizarea ghidată poti învăta să dai la o parte, pentru o clipă, Gura-Spartă, să trăiesti sentimente şi să vezi imagini mentale asa cum n-ai mai simtit sau n-ai mai văzut niciodată. Imaginile sunt de cele mai multe ori atât de frumoase, încât vei fi mişcat până la lacrimi de fericire. Chiar şi imaginile negative care apar sunt valoroase; îti relevă adesea informaţii pe care ti le ascundeai singur.

Sunt şi dintre aceia care întâmpină dificultăti în crearea imaginilor vizuale, iar pentru ei vizualizarea ghidată nu este eficace. Dacă te numeri printre acesti oameni, nu te îngrijora.

Foloseste celelalte unelte, cum ar fi afirmatiile, pentru a te ajuta să-ti găsesti calea către Sinele superior. Te sfătuiesc, totusi, să încerci şi vizualizarea.

Poate fi foarte eficace să citesti cu voce tare vizualizările din cărti, înregistrându-le pe reportofon, folosind o voce cât poti de linistitoare. Ascultând înregistrări cu vizualizări făcute de altii, vei întelege cât timp e nevoie să lasi între propozitii pentru a produce efectul deplin.

în continuare, avem o variantă prescurtată a unei vizualizări ghidate pe care o folosesc la cursul meu şi în înregistrarea mea audio, „Arta învingerii fricii".

> Stai într-un fotoliu comod, cu spatele drept, picioarele pe podea, mâinile asezate confortabil în poală. N-ai nimic de făcut decât să-mi asculti instructiunile şi să lasi să-ti apară orice imagine îti apare. Nu există o modalitate corectă sau gresită de a face o vizualizare. Acceptă pur şi simplu orice apare.
>
> Acum închide ochii... şi tine-i închisi pe durata vizualizării. Inspiră adânc... absoarbe toată energia iubitoare din Univers... şi expiră toată energia ta iubitoare în Univers... încă o dată... inspiră... şi expiră. Şi încă o dată... inspiră... şi expiră. Simte cât de bine e să începi să te relaxezi complet. începe din crestetul capului şi croieste-ti drum în jos, spre picioare... relaxează-te. Relaxează-ti muschii... între ochi... în obraji... gură... gât... umeri...

spate... brate... palme... piept... abdomen... fese... picioare... tălpi...

Relaxează-te cu totul... verificându-ti toate părtile corpului care ar mai putea rămâne tensionate... şi eliberea- zã-le... Acum vreau să te gândesti la un scop pe care-l ai în viată... un anume scop... iar tu stii că FRICA te tine să nu avansezi spre acel scop...

Acum, as vrea să te imaginezi abordând acel scop „ca şi cum nu ti-ar fi frică...

Vreau să te vezi abordând acel scop cu un sentiment de putere şi încredere în tine... încrederea că totul va fi bine...

Ce-ai face... dacă nu ti-ar fi frică?...

Vizualizează-te... Care ar fi următorul pas... dacă nu ti-ar fi frică?

Uită-te la oamenii din jurul tău... Cum relationezi cu ei... fără frică?

Ei cum relationează cu tine?

Bucură-te pur şi simplu de această senzatie de putere şi observă-ti capacitatea de a iubi... şi de a contribui...

Şi află că acest sentiment se află întotdeauna înlăun- trul tău... e întotdeauna o parte din tine...

Şi îti stă în putere să avansezi în viată cu acea putere şi încredere...

Vizualizează-te... formulează-ti scopul... cu puterea ta... cu încrederea ta... cu iubirea ta... şi cu contributia ta...

Şi încet... revino în această cameră... stiind că acea putere se află la dispozitia ta... De cum vei începe să actio- nezi... puterea va iesi la iveală...

Simte că stai în fotoliul tău... fii prezent în cameră... ascultă sunetele din jurul tău... şi când esti gata... deschide ochii... nu e nevoie să te grăbesti. Când esti gata, deschide ochii.

întinde-te şi simte gustul delicios al puterii tale. E toată la dispozitia ta.

Pentru cei de la cursul meu care sunt receptivi la vizualizări, aceasta este foarte puternică. Multi m-au informat că au văzut pentru prima oară cum arată lumea fără frică. Ei povestesc că, atunci când au dat la o parte frica, au rămas cu iubire din belsug. Au fost socati de cât de frumoasă le părea lumea şi cât de mult voiau să le dăruiască oamenilor din jur. Dacă n-ai idee cum arată lumea fără frică, e greu să-şi dai seama pentru ce lupti. Odată ce această viziune ti se arată, calea este mai usor de urmat. Ştii când esti în acord cu Şinele superior şi când nu esti.

Vizualizările pot fi folosite şi pentru a găsi răspunsuri la întrebările despre însemnătatea şi scopul propriei vieti sau pentru a-ti clarifica scopurile în viată ori a-ti dezvălui adevăruri pe care ti le ascunzi. Au o multitudine de utilizări şi oferă informatii incredibile – atât de multe, încât constituie unelte valoroase pentru profesori şi psihoterapeuti.

Ţi-am prezentat o multime de idei şi de unelte, dar pentru a le face să functioneze eficient, e nevoie să ai încredere. Mi s-a cerut adesea să dovedesc că ceea ce predau eu este adevărat. Nu pot răspunde decât că unele aspecte nu pot fi dovedite – cel putin, nu încă.

Nu pot dovedi că există un Sine superior. Nu pot dovedi că suntem conectaţi la o sursă de energie vindecătoare şi hrănitoare. Nu pot dovedi că Gândirea subconstientă poate crea „miracole", atât în lumea interioară, cât şi în cea exterioară. Nu pot dovedi că uneltele pe care ti le-am dat functionează. Dar stiu că, atunci când folosesc aceste concepte ca model pentru propria viată, experientele mele se transformă şi mă trezesc îndrăgostită pe deplin de viată şi de tot ceea ce cuprinde ea – de totalitatea ei. Nu pot dovedi că am dreptate... *dar nimeni nu poate dovedi că n-am.* După cum a scris Hugh Prather, în *There Is a Place Where You Are Not Aione (Există un Ioc în care nu eşti singur):*

DE CE AI ALEGE SĂ AI DREPTATE,
ÎN LOC SĂ FII FERICIT
CÂND NU POŢI SĂ AI DREPTATE?

Cum mi-am trăit viata şi de pe pozitia Gurii-Sparte, şi de pe aceea a Sinelui superior, alegerea mea este cea din urmă. Voi face tot ce e necesar pentru a mă deschide din ce în ce mai mult către o minte şi o inimă pline de iubire, bucurie, creativitate, satisfactie şi liniste. Acesta este telul meu şi, folosind tehnicile din această carte, am

făcut un drum lung spre el. Astept cu nerăbdare călătoriile pe care le voi face în viitor. Am încredere că ne vom întâlni pe drum... dacă nu ne-am întâlnit deja.

ALEGEREA ESTE A MEA

CÂND SUNT ACORDAT LA RA-SPARŢĂ	CÂND SUNŢ SINELE SUPERIOR
Încerc să exercit control	Am încredere
Nu observ cât de	Apreciez
Am nevoie de atenţie	Iubesc
Sunt insensibil	Îmi pasă
Sunt răvăşit	Sunt liniştit
Sunt blocat	Sunt creativ
Nu ştiu că sunt important	Sunt important
Resping	Atrag
Fac diferenţa din punct de negativ	Fac diferenţa din vedere pozitiv
Iau	Dăruiesc şi primesc
Sunt plictisit	Sunt implicat
Sunt gol pe dinăuntru	Mă simt plin pe
Sunt plin de neîncredere în	Am încredere în mine
Sunt nemulţumit	Sunt mulţumit
Am o viziune îngustă	Am o viziune largă
Tot aştept	Ţrăiesc în prezent
Sunt neajutorat	Sunt de ajutor
Nu mă bucur niciodată	Sunt plin de bucurie
Sunt tot timpul dezamăgit	Mă mulţumesc cu ce
Ţin ranchiună	Iert
Sunt încordat	Sunt relaxat
Sunt ca un robot	Sunt viu
Viaţa se scurge pe lângă	Îmi place să
Sunt slab	Sunt puternic
Sunt vulnerabil	Sunt protejat
Am rătăcit drumul	Sunt pe calea cea
Încerc să controlez	Las să se întâmple
Sunt sărac	Am atât de multe
Mă simt singur	Sunt conectat
Îmi este frică	Sunt entuziasmat

12

E DESTUL TIMP

Iată-te... plin de tot felul de informaţii despre cum să devii puternic în fata tuturor temerilor tale. Ce urmează? Ce as putea să-ti mai spun pentru a te ajuta să te mentii pe calea cea bună, în timp ce îti continui următoarea etapă a călătoriei? În primul rând, încurajarea şi motivarea pe care deja le-ai primit prin intermediul acestei cărti vor fi mereu aici pentru tine, oricând ai nevoie de ele. Când simti că te abati de la drum sau că esti perturbat de forte exterioare, întoar- ce-te şi reciteste acele părti care te fac să te simti bine. De asemenea, de când cartea *Chiar dacă ţi-e frică... acţionează* a fost publicată pentru prima oară, am scris *Feei the Fear... and Beyond (Simte frica... şi dincolo de ea),* pentru a-ti oferi o practică a folosirii exercitiilor pe care le-ai învătat din cartea de fată. Cu cât exersezi mai mult, cu atât mai bine.

Cea mai mare capcană de pe parcursul vietii este nerăbdarea. Nu uita că a fi nerăbdător este un mod de a te pedepsi singur. Dă nastere la stres, nemultumire şi frică. De câte ori Gura-Spartă te face să te simti nerăbdător, întreab-o: „Ce atâta grabă? Totul se întâmplă perfect. Nu-ti face griji. Când voi fi gata să merg mai departe, o voi face. Intre timp, încerc să înteleg şi învăt".

Când ne dăm seama de potentiala putere din interior, avem impulsul să punem „rapid" mâna pe ea. Cu cât ne agătăm mai mult de ea, cu atât pare să ne scape mai tare. Nu există metodă „rapidă".

Există seminare, workshopuri, cărti şi înregistrări audio – rapide şi grozave, dar acestea nu reprezintă unelte rapide. Ele sunt menite să fie folosite şi stăpânite de-a lungul vietii.

Asemăn nerăbdarea noastră cu o întâmplare de pe vremea când fiul meu era mic. I-am arătat cum să planteze o sământă într-un ghiveci şi i-am explicat că, în curând, din micuta sământă va apărea o floare frumoasă. L-am lăsat cu ghiveciul lui şi am plecat să fac altceva. Mult mai târziu, m-am întors în camera lui şi am văzut că pusese un scaun în fata ghiveciului şi stătea acolo, privindu-l. L-am întrebat ce face, iar el mi-a spus: „Astept să apară floarea”. Mi-am dat seama că omisesem ceva în explicatia mea. Asa că nu vreau să fac asta şi cu tine.

Atât de des, când suntem descurajati, gândind că nu în- vătăm nimic din toate eforturile noastre, schimbările chiar au loc în noi. Devenim constienti de ele la mult timp după ce s-au întâmplat. Fiul meu a avut parte de floarea lui, în cele din urmă. Intr-o zi s-a trezit, şi era acolo. Desi părea că nu se întâmplă nimic, ceva se întâmpla. La fel şi cu tine.

Intr-o zi am aruncat un lemn peste jăraticul mocnit al focului pe cale să se stingă şi m-am întors la cartea pe care o citeam. Din când în când, aruncam câte o privire spre foc şi vedeam că încă nu făcuse nicio flacără. Nu se vedea nici măcar fumul care semnalează adesea aprinderea focului. Apoi, în timp ce mă uitam la focul aparent stins, flăcările au izbucnit brusc pe lângă bustean. Răbdarea înseamnă să ştii că ceva se va întâmpla... şi să-i dai timp să se întâmple.

încă o dată, e nevoie de ÎNCREDERE – încrederea că totul se întâmplă perfect. Ce vreau să spun prin „perfect”? Eu am ajuns să cred că există numai două feluri de experiente în viată: cele care provin de la Sinele superior şi cele din care învăţăm ceva. Pe primele le recunoaştem ca fiind bucurie în stare pură, iar pe cele din urmă, drept zbucium. Dar amândouă sunt perfecte. De fiecare dată când ne confruntăm cu vreo mare dificultate, ştim că e ceva ce încă n-am învătat, iar Universul ne oferă acum oportunitatea să învătăm. Dacă trecem prin experientă cu acest gând în minte, postura de „victimă” va dispărea, iar noi ne vom permite să spunem DA. Astfel, indiferent de ce se întâmplă la un moment dat în viata ta, tine minte că totul este perfect.

Cât timp îti amintesti că viata este un proces neîntrerupt de învătare, nu vei avea senzatia de nemultumire că tu n-ai avut încă succes. Experienta mea din ultimii câtiva ani mi-a arătat că o mare parte din bucuria vietii o reprezintă provocarea de a întelege totul. Nimic nu e mai satisfăcător decât acele momente de progres în care descoperi ceva care mai adaugă o piesă nouă la jocul de puzzle despre tine şi despre Univers. Bucuria descoperirii este delicioasă. Nu stiu niciun explorator care, după ce şi-a atins scopul, n-a vrut să exploreze şi mai mult.

Provocarea este să rămâi pe Calea Sinelui superior. Este o călătorie mult mai plăcută decât alte căi pe care ai putea alege să le urmezi. Vei sti dacă esti pe calea cea bună după felul în care te simti. Ai încredere în ce simti. Dacă drumul pe

care te afli nu-ti aduce bucurie, satisfactie, creativitate, iubire şi grijă, nu e calea cea bună. Spune-ti: „OK, am încercat şi nu e cea bună. Ce mai pot încerca?" Nu te amăgi crezând că, dacă schimbi ceva la exterior, se va schimba şi ceva în interior. Şi e valabil şi invers.

Calea care trebuie schimbată este aceea din gândirea ta. Asta nu înseamnă că, odată ce te-ai aliniat la Sinele tău superior, nu va mai trebui să faci schimbări în lumea ta fizică, ci că mai întâi trebuie să îti schimbi gândirea – apoi va urma tot ce e bine.

Calea se aseamănă cu experienta urcării pe munte. Urcarea este grea. Dar de fiecare dată când te opresti să privesti în jur, privelistea devine mai spectaculoasă. Vezi întinderi mai mari, iar „imperfecüumle lumii dispar, pe măsură ce vezi din ce în ce mai mult din întreg. Când urci mai sus, te detasezi de greutătile de jos. Te simti mai usor. Te simti mai liber. Şi esti împins tot mai sus de frumusetea din ce în ce mai mare pe care o vezi.

Din această pozitie care-ti dă o vedere de ansamblu, devii şi mai plin de compasiune. Ş-ar putea să nu-ti placă deloc anumiti indivizi, din cauza comportamentului lor nemilos. Dar din locul mai înalt, vei vedea mai mult din întreg. Acesti indivizi sunt mai mult decât comportamentul lor „defectuos". Şi ei au un loc interior magnific, pe care nu şi l-au descoperit încă. Vei începe, asadar, să le simti tristetea şi să nu-i mai judeci atât de aspru.

Călătoria ascendentă nu este întotdeauna constantă. Ş-ar putea să urci şi apoi să te opresti,

să te odihnesti, să te regrupezi. La fel este şi în călătoria spirituală. Ş-ar putea să pară câteodată că te-ai oprit din dezvoltare. Nu e asa. Doar îti consolidezi informatiile.

O parte din ce-ai învătat s-ar putea să-ti ceară să re- nunti la credinte şi comportamente care au făcut parte din tine de când te-ai născut. Câteodată vei trăi momente de tip *aha!,* iar transformarea va părea instantanee. Din nou, nu e asa. Intuitiile subite sunt rezultatul a tot ce s-a întâmplat mai înainte. Gândirea ta subconstientă, ca un computer, caută şi sortează fără a implica constiinta şi, când te astepti mai putin, vine cu un răspuns. Intuitiile se întâmplă, totusi, mai frecvent, cu cât eşti mai înaintat în călătorie. Gândirea conştientă renunță să se mai împotrivească noilor moduri de a gândi. Dezvoltă mai multă încredere. Etapele initiale sunt cele mai dificile şi cer cea mai mare concentrare.

Uneori, când crezi că „te-ai prins" în sfârsit, Universul intervine să-U arate că nu e asa. Eu am adoptat o expresie de-a Lenei Horne, care mă păstrează smerită: „Am ajuns departe... poate!". Am învătat că întotdeauna mai e de învă- tat. Iar experienta ne este cel mai bun profesor.

De aceea mi-e asa drag procesul de îmbătrânire. Tine- retea întelege rar ceea ce înaintarea în vârstă ne permite să stim. Trebuie să trecem prin multe experiente de viată înainte ca puterea din interior să iasă la iveală în toată splendoarea ei. Şi cât timp ne vedem ca fiinte aflate într-un proces în desfăsurare, n-avem de ce

să ne dorim să dăm timpul înapoi nici măcar cu o zi – iar înaintarea în vârstă devine ceva frumos.

Unul dintre pasajele mele preferate, care reflectă agonia şi extazul călătoriei noastre, este din *The Velveteen Rabbit (Iepuraşul de catifea),* de Margery Williams. În poveste, două jucării din camera copiilor, Călutul de piele şi lepurasul, vorbesc despre cum e să devii Adevărat:

„- Şi... doare?

- Uneori da, zise Călutul de piele, care era sincer, ca de obicei. Dar când esti Adevărat nu te mai deranjează că te doare.

- Şi se întâmplă brusc, ca atunci când esti rănit, sau cu timpul? mai întrebă el.

- Nu se întâmplă dintr-odată, răspunse Căluţul de piele. Te schimbi. Asta apare după mult timp. De aceea, cei care se pot sparge usor, care au margini ascutite sau care sunt foarte fragili nu se schimbă niciodată. în general, până devii adevărat, ai păr lipsă, ochi stricati sau încheieturile lăsate şi arăti tare ponosit. Oricum, toate astea nu contează deloc, pentru că odată ce ajungi să fii Adevărat, nu poti să fii urât; decât, poate, pentru cei care nu înteleg."

Există atâta minunătie şi atâta entuziasm în fata ta. Uneori, vei simti extazul de a te afla într-o stare optimă. Alteori, vei simti agonia de a te fi abătut de la drum. Amin- teste-ti că nu esti singur.

Există o lume plină de sisteme de sprijin disponibile de câte ori te simti îngrijorat din cauza experientelor de viată. Unul dintre cursantii mei mi-a spus: „Citesc şi tot citesc şi presupun că una din cărtile astea va avea efect într-o zi!". î-am replicat: *„Nu. Nimic nu va avea efect, dacă tu nu faci să aibă efect!"* Lucrul este valabil şi în cazul cărtii de fată şi al tuturor celorlalte resurse pe care le ai la dispozitie. NU AŞTEPTA CA ELE SA AîBA EFECT! FA-LE TU SA AîBA EFECT! Foloseste-le. Trăieste-le. Asimilează-le. Dacă nu folosesti muschiul care te ridică până la Şinele superior, acesta va slăbi – la fel cum îti slăbeste corpul când nu-l folosesti. Dacă tu crezi că ai nevoie de ajutor suplimentar, atunci, fireste, apelează la ajutor de specialitate. Actionează. Nimic nu-ti va merge, dacă tu nu muncesti pentru asta.

Spune DA vietii. Participă. Miscă-te. Actionează. Scrie. Citeste. înscrie-te. îa atitudine. Sau fă ce ti se potriveste. împlică-te în proces. După cum a scris Rollo May în *Descoperirea fiinţei:* „Orice organism are o singură nevoie în viată, aceea de a-şi împlini propriul potential". El continuă, spunând că bucuria este rezultatul folosirii propriilor puteri la maximum şi că, din acest motiv, scopul vietii este bucuria, nu fericirea.

Dar ce este bucuria? Este acel ceva care exprimă exuberanta dimensiunii noastre spirituale. Bucuria se caracterizează prin lejeritate, umor, râs şi veselie. însenineză-te. Dacă te afli vreodată în preajma unei persoane care este centrată şi iluminată, esti uimit de umorul ei şi de capacitatea

de a face haz de ea însăsi. Toată fragilitatea dispare şi rămâne numai fluiditatea.

Când eram pe la mijlocul scrierii acestui capitol, mi-am făcut timp să mă alătur evenimentului Hands Across America – Mâini întinse peste America†. Când stăteam şi cântam cu toţii „Hands Across America", imnul evenimentului, am privit chipurile de lângă mine. Pentru câteva momente, toti participantii *au ştiut* că au schimbat lucrurile. Se citea pe chipurile lor. Erau bucurosi. Erau iubitori. Le păsa. îşi atingeau dimensiunea superioară. Multi plângeau cu lacrimi de bucurie. E atât de bine să te dedici unui scop superior. *Să devenim implicaţi înseamnă să ne reducem frica.* Devenim măreti, ne depărtăm de „mâna de pământ egoistă şi agitată, frământată de necazuri şi revendicări, care se plânge că lumea nu se dedică fericirii sale". Trecem la stadiul de adulti, în care avem multe de oferit acestei lumi.

Dedică-te, asadar. Dedică-te să-ti depăsesti frica şi să devii mai mult decât esti în momentul prezent. Tu, cel potential, eşti absolut colosal. Nu trebuie să schimbi ce faci – dedi- că-te pur şi simplu să aduci energia puternică şi iubitoare a Sinelui tău superior în orice ai face în viată. Dacă esti consultant bancar, casnică, director executiv, student, măturător, profesor, producător de film, agent de vânzări, avocat sau orice altceva, ai ce să

† Pe 25 mai 1986, mai bine de cinci milioane de oameni au plătit câte zece dolari pentru a-şi da mâna, toţi în acelaşi timp, şi a forma o linie care s-a întins pe 6.682 km, din New York în California, ca să strângă bani pentru cei flămânzi şi fără adăpost şi ca să atragă atenţia asupra săracilor din America. Evenimentul s-a numit Hands Across America. (n.aut.)

dăruiesti. Trăind în acest fel, clipă de clipă, zi de zi, la momentul potrivit te vei trezi apropiin- du-te din ce în ce mai mult de Acasă. Paradoxul este că atunci când stai aproape de Acasă, poti să mergi oriunde şi poti să faci orice fără frică. Nostalgia după un Acasă divin dispare când găsesti locul în care suntem cu totii conectati ca fiinte umane iubitoare. Fă orice e nevoie ca să ajungi acolo, **CHIAR DACĂ ŢI-E FRICĂ... ACŢIONEAZĂ.**

BIBLIOGRAFIE

Majoritatea cărţilor şi înregistrărilor de mai jos se aflau în mintea şi în sufletul meu în 1987, când am publicat această carte. Am inclus câteva surse mai noi, gândindu-mă că s-ar putea să-ţi fie de folos. Lectură plăcută!

Assagioli, Roberto, *Psychosynthesis,* New York: Penguin, 1976.

Bolen, Jean Shinoda, *The Tao of Psychology: Synchronicity and the Self,* San Francisco: HarperSanFrancisco, 1982, 2005.

Canfield, Jack, *The Success Principles™: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be,* New York: HarperCollins Books, 2005.

Chopra, Deepak, *The Spontaneous Fulfillment of Desire: Harnessing the Infinite Power of Coincidence,* New York: Harmony, 2003.

Cousins, Norman, *Anatomy of an Illness,* New York: Bantam Books, 1979.

Dobson, Terry, and Miller, Victor, *Giving in to Get Your Way,* New York: Delacorte Press, 1978.

Emery, Stewart, *Actualizations.* Garden City, NY: Dolphin Books, Doubleday and Company, 1977, 1978.

Ferguson, Marilyn, *The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in the 1980s,* Los Angeles: J. P. Ţarcher, 1980.

Ferrucci, Piero, *What We May Be: The Visions and Techniques of Psychosynthesis,* Los Angeles: Ţarcher Publishing, 1982, 2004.

Fields, Rick cu Peggy Ţaylor, Rex Weyler şi Rick Ingrasci, *Chop Wood, Carry Water: A Guide to Finding Spiritual Fulfillment in Everyday Life,* Los Angeles: J.P. Ţarcher, 1984.

Ţhe Foundation for Inner Peace, *A Course in Miracles,* Ţiburon, CA, 1975. Frankl, Viktor, *Man's Search for Meaning,* Boston, MA:

Beacon Press, nd.

Gawain, Shakti, *Creative Visualization.* P.O. Box 137, Mill Valley, CA 94941:

Whatever Publishing, 1978.

, *Living in the Light: A Guide to Personal and Planetary Transformation,* P.O. Box 137, Mill Valley, CA 94941: Whatever Publishing, 1986.

Hay, Louise, *You Can Heal Your Life,* P.O. Box 6204, Carlsbad, CA, (800) 654-5126: Hay House, 1984.

Hill, Napoleon şi Stone, W. Clement, *Success Through a Positive Mental Attitude,* New York: Pocket Books, 1960.

Holden, Robert, *Shift Happens!: Powerful Ways to Transform Your Life,* P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2006.

Jampolsky, Gerald, *Love Is Letting Go of Fear,* Millbrae, CA: Celestial Arts, 1979.

Jeffers, Susan. *The Art of Fearbusting.* P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005. (1 CD de 1 oră – o discuţie live).

Embracing Uncertainty: Breakthrough Methods for Achieving Peace of Mind When Facing the Unknown, New York: St. Martin's Press, 2003.

End the Struggle and Dance with Life: How to Build Yourself Up When the World Gets You Down, New York: St. Martin's Press, 1996.

The Fear-Less Series: Inner Talk for Peace of Mind, Inner Talk for a Confident Day, Inner Talk for a Love That Works, P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005. www.jefferspress.com. (3 Affirmation CDs).

Feel the Fear... and Beyond, Mastering the Techniques for Doing It Anyway, A Fawcett Columbine Book, New York: Ballantine, 1998. www.randomhouse.com.

Feel the Fear... and Do It Anyway, Carlsbad, CA: Hay House, 1992. (Unabridged 4-CD set)

Feel the Fear... and Do It Anyway, A Nightingale Conant Production, A Simon & Schuster Audio, New York, 2001. (Abridged l-hour CD).

The Feel the Fear Guide to Lasting Love, P.O. Box 5338, Santa

Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005.

I Can Handle It!: 50 Confidence-Building Stories to Empower Your Child, P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2006. (pentru copii 3-7)

Life Is Huge!: Laughing, Loving, and Learning From It All, P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005.

The Little Book of Confidence, P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005.

The Little Book of Peace of Mind, P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005.

Opening Our Hearts to Men, New York: Fawcett Columbine, 1989.

Kanin, Garson, *It Takes a Long Time to Become Young,* New York: Doubleday and Company, 1978.

Keyes, Ken, *Handbook to Higher Consciousness,* P.O. Box 550, Marina Del Rey, CA 90291: Living Love Publications, 1980.

, *How to Enjoy Your Life in Spite of It All,* P.O. Box 550, Marina Del Rey, CA 90291: Living Love Publications, 1980.

Kushner, Harold, *When All You've Ever Wanted Isn't Enough: The Search for a Life That Matters,* New York: Summit Books, Simon & Schuster, 1986.

Levine, Stephen, *A Gradual Awakening.* London: Rider and Company, 3 Fitzroy Square, nd.

May, Rollo, *Man's Search for Himself,* New York: Delta Publishing, 1953.

Murphy, Joseph, *The Power of Your Subconscious Mind,* New York: Bantam Books, 1963, 1982.

Paul, *Life Is a Spiritual Experience: Metaphysics Made Practical,* P.O. Box 763, Girdwood, AK 99587: Flower of Truth Publishing Co., nd.

Peale, Norman Vincent, *You Can If You Think You Can,* New York: Fawcett Crest Books, 1974.

Peck, M. Scott, *The Road Less Travelled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth,* New York: Touchstone Books, Simon & Schuster, 1978.

Porter, Eleanor H., *Pollyanna,* New York: Farrar, Straus & Giroux, 1912.

Prather, Hugh, *There Is a Place Where You Are Not Alone,* New

York: Doubleday Company, 1980.

Probstein, Bobbie, *Return to Center: The Flowering of Self-Trust,* P.O. Box 550, Marina Del Rey, CA 90294: DeVorss & Co., 1985.

Rann, Michael şi Elizabeth Rann Arrott, *Shortcut to a Miracle: How to Change Your Consciousness and Transform Your Life,* P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2006.

Rossman, Martin, M.D. *Healing Yourself: A Step-By-Step Program for Better Health Through Imagery,* New York: Walker and Company, 1987.

Sheehy, Gail, *Passages,* New York: Bantam Books, 1976.

--------, *Pathfinders.* New York: William Morrow and Co., 1981.

Sher, Barbara şi Gottlieb, Annie, *Wishcraft,* New York: The Viking Press, 1979.

Small, Jacquelyn, *Transformers: The Therapists of the Future,* Marina Del Rey, CA 90294: DeVorss & Co., 1982.

Williams, Margery, *The Velveteen Rabbit,* New York: Knopf, 1984.

Williamson, Marianne, *The Gift of Change: Spiritual Guidance for Living Your Best Life,* San Francisco: HarperSanFrancisco, 2006.

Mulţumiri

Cu totii avem nevoie de o echipă de suporteri care să ne încurajeze, iar suporterii mei sunt senzaţionali! Nancy Miller şi Christina Duffy, de la Ballantine Books, care au făcut posibilă aparitia acestei editii aniversare: a 20-a! Martha Lawrence, a cărei apreciere şi încredere în munca mea au făcut să apară *în sfârşit* editia originală, după 20 de ani; Dominick Abel, agentul meu, care nu a renuntat niciodată şi până la urmă a avut succes; Ruth Van Doren şi studentii de la New School for Social Research din New York, care mi-au pus la dispozitie un mediu receptiv în care să încep să-mi predau ideile cu privire la frică; Kathryn Welds, de la UCLA Extension, care a primit cu bucurie munca mea în California; Diana von Welanetz Wentworth, regretatul Paul von Welanetz şi membri ai The Inside Edge, care au aplaudat fiecare reusită; Roslyn Hayes, profesoara mea, care, cu multi ani în urmă, m-a încurajat să mă întind cât pot de mult; Sally Lefkowitz, o adevărată sursă de inspiratie, care mi-a arătat cât de neînfrânt arată curajul; prietenii mei loiali şi grijulii, care m-au aplaudat la fiecare pas pe care l-am făcut; minunata mea soră Marcia, care îmi este şi cele mai bun prieten, şi cumnatul meu, Bruce, care face atâtea lucruri ca să ajute această lume, copiii mei fabulosi, Gerry şi Leslie, copiii mei

vitregi, Alice şi Guy, şi partenerii lor, Michael, Anthony şi Ashley, care mi-au adus atâta bogăţie în viaţă; şi, bineînteles nemaipomenitul sotul meu, Mark, care îmi stă alături şi mă mângâie la fiecare pas pe care îl fac în viaţă.

Le mulţumesc tuturor celor de mai sus pentru că joacă un rol asa de important în viata mea. Vă mulţumesc! Vă mulţumesc! Vă multumesc!

Despre autor

Dr. Susan Jeffers, supranumită „Regina Self-Help” de publicaţia londoneză *Times,* este autoarea a numeroase bestselleruri publicate în peste o sută de ţări şi traduse în zeci de limbi. Printre cărtile ei se află *Chiar dacă ţi-e frică... acţionează* (care s-a vândut în peste 2 milioane de exemplare până acum), *Feel the Fear... and Beyond (Simte frica... şi dincolo de ea), The Little Book of Confidence (Micuţa carte a încrederii)* şi *Life is Huge! (Viaţa e uriaşă!).* Susan Jeffers a murit în 2012.

Carte tipărită la: Art Print
Bun de tipar: februarie 2019
Apărut: februarie 2019

ACT şi Politon
5

Editura ACT şi Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti,
România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro | www.blog.actsipoliton.ro